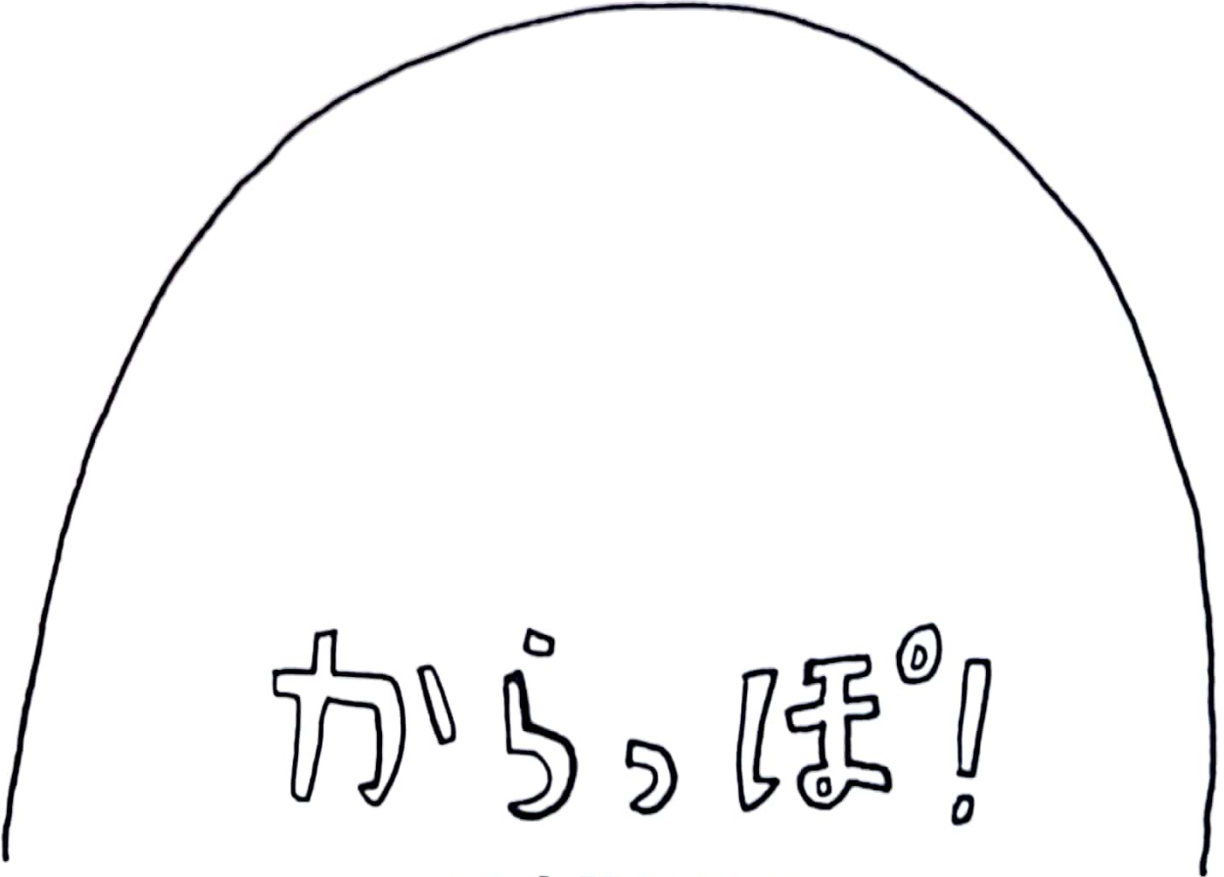




からっぽ!

10分間瞑想が
忙しいココロを楽にする

アンディ・プディコム

満園真木=訳

辰巳出版

か
ら
っ
ぽ
!
も
く
じ



「からっしってなに？」

仏僧になろうと決めた日 12

なぜかヒエ口の学校へ 17

頭をからっばにする 21

瞑想は心の万能薬 24

医療にもスポーツにも効果あり 26

とにかくやってみること！ 27

「いつでも集中」で仕事もスイスイ 29

10分間瞑想から「いつでも集中」へ 32

からっばから得られるもの 34

「つらい時期をどう乗り切るか」 36

「何もしない」練習をしてみよう 40



第2章



10分瞑想をはじめる前に

exercise 1 何もしない 41

exercise 2 五感を意識する 43

携帯電話やメールに溺れないために 44

急増するストレス性疾患 46

人間関係をスムーズにするからっぽ 48

誤解だらけの瞑想 52

大切なイメージ「道」 53

瞑想は心をコントロールすることではない 58

大切なイメージ「青空」 63

exercise 3 肉体の感覚に集中する 67

大切なイメージ「野生の馬」 69

心地よさから不快感からも逃げない方法 72

心地よさ・不快感に集中する 76

心の奥底に沈んでいる過去の感情 77

どうしても悲しみから逃れられない 79

悲しみはどこにある？ 82

感情の形はどんどん変わる 87

世界は感情の向こうに見える 89

それは気質？それとも状態？ 91

「悪い感情」なんて存在しない 92

自分の感情に気づく 94

瞑想に必要な「適度の好奇心」 95

激辛スープをつくってしまった話 98

~~~~~ 6 頭からつま先までをスキャンする

102

## 第3章



いざ10分間瞑想に挑戦

やってみなければわからないこと

104

大切なイメージ「静かなプールの水」

107

芝刈りでイライラした話

111

大切なイメージ「道にあいた穴」

115

瞑想は観劇に似ている

118

「あの人と恋をしたら」という妄想

120

瞑想の途中、男は突然叫んだ

123

10分間瞑想の手順

126

各段階で注意すべきこと

128

# 第4章



10/10 明日の事を考えること

結果は必ずあらわれる

1+2

毎日同じことをやる

1+5

毎日少しずつやる

1+6

毎日少しずつやる

1+7

毎日少しずつやる

1+8

毎日少しずつやる

1

毎日少しずつやる

1

毎日少しずつやる

1

毎日少しずつやる

1

毎日少しずつやる

1

第5章



いつでも集中の極意

目が覚めた時、息を吸っていた？吐いていた？

160

まずは歯磨きで実践！

162

子育て中のママにも好評

164

どんなに忙しくても実践できる

166

点をつないでいくイメージで

169

毎日通る道がこんなに新鮮だったとは

172

ボールが空中に浮いた！

175

忍耐を学んで短気になった人

178

日常生活で練習しよう

181

食べながら頭をからっぽに

182

僧院の食事はどうなっているのか

アイスクリームが溶けていった話

~~~~~7 食べながら「今、ここ」を意識する

歩いて頭をからっぽに

ただ、いつもよりゆっくり歩くだけ

~~~~~8 歩きながら「今、ここ」を意識する

運動しながら頭をからっぽに

心がリラックスすれば、肉体も楽になる

~~~~~9 走りながら「今、ここ」を意識する

寝ながら頭をからっぽに

ロシアの警官に踏み込まれた話

~~~~~10 眠りながら「今、ここ」を意識する

187 183

198

200

209

212

220

223

229

215

204

194



# 第6章



## 「いつでも集中」のキーワード

視点——「人生をどう見るか」がすべて

240

コミュニケーション——他者との関係

241

感謝——ささやかな幸せを見つける

242

親切心——他人にも、そして自分にも

242

思いやり——雲の向こうにいつもあるもの

243

バランス——感情の強い波に耐える

244

受容——つまり、何を手放すかということ

245

平静さ——結果にとらわれない

246

繰り返し——粘り強く続ける

247

自削心——うまく生きる知恵

248



# 第7章



人生は必ず好転する  
――本食言より

他人から見たら幸せ、なのに不安でいっぱい

250

仕事のプレッシャーで眠れない

253

うつ状態が癖になってしまっていた

256

クリエイターとして成功したい

259

家族に怒りをぶつけてしまう

262

几帳面すぎるシングルマザー

265

セラピーを渡り歩いて来た猛者

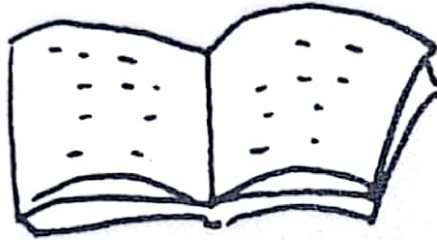
267

付録 科学が証明する「いつでも集中」の効果

271



# 第1章



「からっしよ」ってなに？

## 仏僧になろうと決めた日

すでに真夜中をだいぶ過ぎていました。私は塀の上に腰かけて下を見おろしました。内側に生えた背の高い松の木が、暗闇も手伝って私の姿を十分に隠してくれていたものの、もう一度振り返って後をつけられていないか確認せずにはいられませんでした。なぜこうなってしまったのか。私は再び下を見ました。地面までは三メートル半ほど。たいして高くないと思うかもしれませんが、私が身につけているものといえば、薄いサンダルと寝間着だけ。それで飛び降りることを考えると腰が引けます。なぜサンダルなんか履いてきたのかというと、ほかの僧たちを起こさないよう、それをズボンに挟んでこっそり僧院を抜け出してきたからです。この僧院に来たのは人生を見つめなおすためだったのに、今は塀の上によじのぼってサンダルを見つめているのです。俗世に向けて飛び降りようと身がまえながら。

こんなはずじゃなかった。かつてはもっと過酷な環境で仏僧として修行を積んでいたこともあります。とはいえ、ほかの僧院には温かさがあつたし、まぎれもなく過酷ではあっても、充実した生き方への道を懇切丁寧に示してくれました。でもこの僧院は違っていました。ほかのどの僧院にも似ていませんでした。高い石の塀に囲まれた中に昼も夜も閉じ込められ、外の人間とは一切接触することができません。まるで牢屋のようでした。むろん、誰を責められるものでもありません。自らの意思でここに来たのはほかならぬ私自身です。ただ、僧院に入るの



はマフィアに入るのとは違います。ひとたび僧になったら、もう一生そこから出られないというものではないはずです。むしろ逆で、仏教の僧院は、寛容さと哀れみで知られ、尊敬されているのです。だから、なぜ私が三メートル半の高さの塀を乗り越えて僧院を脱走することになったのか、それはまったくの謎でした。

すべてのはじまりはその数年前、アジアに行つて仏僧になろうと決意したことです。当時の私は大学でスポーツ科学を学ぶ学生でした。ずいぶん大胆な人生の方向転換のように思えるかもしれませんが、自分の中では決めるのは簡単でした。当然ながら、友人や家族は心配しました。内心では私がついにおかしくなったのかと思つていたかもしれません。それでも、結局はみな応援してくれました。けれども大学ではそうはいきませんでした。話を聞いた学年主任は、医者に行つて抗鬱剤<sup>プロザック</sup>を処方してもらったほうがいい、と私に言いました。悪気はなかったのかもしれませんが、この人は何もわかつていないと思わずにはいられません。私の求めている幸福と充実感が薬なんかで得られると本気で思っているのか、と。部屋を出ていく私に向かって、「君はこの決断を一生後悔することになるぞ」と学年主任は言いました。でもふたをあけてみれば、それは私がこれまでにした中でも最善の部類に入る決断だったのです。

ある日突然、アジアに行つて仏僧になろうと決意するのはどんな人間なのか、とお思いかもしれません。道を見失つたスピリチュアルかぶれの学生、あるいは大量消費社会に反発を抱くクリエイティブなタイプを思い浮かべているかもしれません。けれども実際はもっとずっとあ





りふれた話です。当時の私は深刻な心の問題を抱えていました。といっても、精神の病とかそういうものではなく、考えが止まらなくなっていたのです。自分の心が永遠に回り続ける洗濯機のようにでした。悪くない考えも中にはあったものの、多くは嫌な考えでした。感情も同じです。止まらない思考だけでは足りないかのように、絶えず不必要な心配やフラストレーションや悲しみに押し流されているような気分でした。たいていは普通のレベルでしたが、ときどき、何かのきっかけで感情が制御不能になることもあり、そうなるとお手上げでした。自分が感情に翻弄され、やがては飲み込まれてしまうのではないかと感じました。調子のいい日は何も問題ないのに、調子の悪い日は頭が吹き飛んでしまいそうでした。

あまりの感情の激しさに、なんとかして心をコントロールしたいという思いはつねにあったものの、その方法がわかりません。けれども、私はごく早い時期から瞑想に触れていたもので、それが解決策になる可能性があるのはわかっていました。といっても、私がある種の英才教育を受け、蓮華坐を組んで十代をすごしたなどと思わないでください。それはまったく違います。私が本格的に瞑想を学びはじめたのは二十二歳の時です。ただ、十一歳ではじめて「頭をからっぽにする」体験をしたことがきっかけになったのはたしかです。当時の私が瞑想のレッスンに参加した動機は、人生の意味を理解したいという思いゆえだった、と言いたところですが、現実は違います。ただおいていかれたくなかっただけです。両親は別居したばかりで、母がその事実折り合いをつけるために6週間の瞑想のコースに申し込んだのです。そして姉もそれ



に行くというので、自分も行きたいと言ったのです。

はじめての時はたまたま運がよかったのでしょう。瞑想がどんなものか予想もつかなかったぶん、期待もなければ恐れも感じていませんでした。十一歳の子どもにも、瞑想によってもたらされた心の状態の変化は無視できないものでした。その時まで、心が静かな状態を経験したことが一度でもあったかどうか。少なくとも、これほど長い時間、同じ場所にじっと座っていたのははじめてでした。ところが、次にやろうとした時も、そしてその次も、同じ体験ができず、私は大きないらだちを感じはじめました。リラックスしようとすればするほど、どんどんリラックスから遠ざかっているようでした。これが私の瞑想体験のはじまりでした。自分の心と格闘したあぐく、イライラばかりが募っていったのです。

今振り返れば、これは別に驚くことではありません。私が教わったアプローチは子どもには少々難解でした。使われる言葉は一九八〇年代のものというより一九六〇年代のもので、多くの耳慣れない言葉が飛び交うので飽きてしまうこともよくありました。そのうえ、「リラックスして」、「力を抜いて」と繰り返し言われるものの、そもそも「リラックスして」、「力を抜く」方法がわかっていたなら、そこに来ることなかったはずです。まして一度に30分から40分もじっと座っていることがどれだけ難しいか。

この時の経験で、一生瞑想から遠ざかることになっていてもおかしくはありませんでした。むしろそうならないのがおかしいほどでした。姉は退屈だといってやめてしまい、母はほかの



すべてのことと同様、瞑想する時間を見つけられずに苦勞していました。まして友だちに応援してもらえるはずありません。自分でもあきれたことに、私は学校の友だち二人にふと瞑想のことを話してしまいました。聖朝、教室に入っていくと、三十人の子どもたちが机の上に足を組んで座り、目を閉じて「オーム……」と言いながら、こらえきれずにしのび笑いをもらっていました。今でこそ笑えますが、当時はおそろしく恥ずかしかったものです。その時から瞑想のことは一切誰にも話さなくなり、やがて瞑想自体もやめてしまいました。スポーツをしたり、女の子とデートしたり、こっそり酒を飲んだりするような年ごろになると、瞑想の時間を見つけようと考えることさえめったになくなりました。

瞑想はかじる程度に続けていましたが、そんな中、十八歳の時に大きな危機に襲われたのです。後でくわしく述べますが、悲劇的なできごとが立て続けに起こり、それによって瞑想がかつてないほどの重要性をもつようになりました。いくつであっても悲しみを乗り越えるのは大変です。私たちはそのための訓練を受けていないし、決まった方法もありません。自分にできる唯一のやり方で乗り越えるしかできません。私にとってそれは、自分の知っている唯一の方法に頼ることでした。すなわち、すべてを内側に押し込み、思いがけず自分に降りかかってきた喪失感や悲しみを二度と味あわずにすむよう願ったのです。

しかし、人生のあらゆることがそうであるように、何かを強く押し込み込めば押し込むほど、内



う。私は大学に通っていました。1年目は飛ぶように過ぎ、この先も平穏無事な日々が続くように思えました。けれども、やがて圧力が、見て見ぬふりをしていた感情が表に出てきはじめました。最初はただわずらわしいだけでしたが、ほどなくそれが生活のあらゆる面に悪影響を及ぼしているのが感じられるようになりました。それに比べれば、大学をやめて僧になることにしたと学年主任に伝えるにいくことなど、たいした悩みでもありませんでした。

### なぜかピエロの学校へ

私はよい師にめぐりあいたい一心で、最初のうちは僧院から僧院へ、国から国へと渡り歩きました。そのあいだに住んだ国はインド、ネパール、タイ、ビルマ、ロシア、ポーランド、オーストラリア、スコットランドなどなど。そのほかにも多くの国を旅し、新しい技を学び、そのたびにそれらをすでに学んだことの上に積みあげて、自分の生き方に取り入れようと努力しました。脱走しようとしていた塙に囲まれた要塞は別として、どの場所も温かく、友好的で、大いに修行に役立ちました。そして幸いなことに、私はやがてすばらしい師に、それも複数の師にめぐりあうことができました。

とはいえ、僧として生きるのはやっかいな面もあります。頭を剃りあげてスカートみたいなものをはいた人物に誰もが理解を示してくれるわけではありません。私が瞑想の利点について





話せば話すほど、多くの人が必死にリラックスしようする一方で、僧衣がおのずともたらす宗教的なイメージに居心地の悪さを覚えるのを私は何度も目にしてきました。彼らはただ、もつと生きやすくなるための方法を、仕事や私生活で自分自身の心が抱えるストレスへの対処法を見つけたかっただけです。子どものころのような解放感を取り戻し、生きていることのすばらしさを感じたかったのです。悟りをひらきたかったわけでも、セラピーを求めているわけでもありません。ただ、仕事から帰って気分を切り替える方法を、夜ぐっすり眠る方法を、人間関係を改善する方法を、不安や悲しみや怒りをやわらげる方法を知りたかっただけです。欲望をコントロールし、悪い癖を断ち、人生の展望が開ける方法を知りたがっていたのです。何よりも、すべてがあるべき状態にないのではないか、今よりもっといい人生があるのでないかという拭い去れない思いをどうすればいいのか、それを知りたがっていたのです。瞑想を日々の生活に取り入れること。それこそが、私が僧であることをやめ、俗人として生きることを決意した最大の理由でした。

私は僧になってかなり人見知りになりました。俗世を離れた生活のせいもありますが、自分の心の状態がよりはっきりわかるようになり、裸にされているような無防備な感じがしたこと、大きな原因でした。私はこれをぜひなんとかしたいと思いました。それに、あまり体を動かさなくなったことも気にしていました。僧の修行をはじめめる前はかなりの運動好きだったのに、ほぼ十年にわたってほとんど運動らしい運動をしていなかったのです。ある日、そのことを友



人に話したところ、昔のクラスメートがモスクワのポリショイ・サーカスでトレーニングをしているといいます。私がボール投げの曲芸ジャグリングが得意で、かつては器械体操の選手でもあったことを知る友人は、ためしにやってみたらとすすめてくれました。それでサーカスの個人レッスンを受けはじめると、すぐに大好きになりました。あるレッスンの時、ロンドンでサーカス学の学位をとれるのを知っているかとコーチに聞かれました。ためしに調べてみると、たしかにそれは実在していました。入学希望者は驚くほど多く（実際、一日中でも空中ブランコでぐるぐる回っていられるのに、誰が原子物理学を学ぼうなどと思うでしょう）私がそこに入れる望みは薄そうに思えました。ところが、ある晩遅くに電子メールが届きました。条件付きで入学を許可するというのです。その条件とは、私は年齢がいつているので普通よりも怪我をする可能性が高いということを認め、その事実に対してすべての責任を負うという内容の免責同意書にサインすることです。よもや三十二歳で「年齢がいつている」と言われるとは思いませんでした。

仏僧からピエロへの転身は意表をつくものに思えるかもしれませんが、実は意外に似ているところもあります。一瞬一瞬の肉体の動きに意識を向けることがとても大切だということです。サーカスの曲芸を思い浮かべてみてください。ジャグリングでも綱渡りでも空中ブランコでも、どれも集中とリラックスの完璧なバランスが求められます。必死になりすぎても失敗するし、気を抜いていたらブランコから落ちたりロープから足を踏みはずしてしまいます。



サーカスの訓練で大変なのは、毎日のように自分にとっての「快適ゾーン」から踏み出すよう求められることです。いつも言われていたのは、自我へのこだわりを捨てろということでした。おもしろいことに、これは同じように自我がためされる僧院での修行とよく似ています。ピエロのレッスンでは（今でも思い出すとおかしくなるのですが）、自分を馬鹿にし、リスクを冒し、いろいろためしてみ、失敗する能力に自信をもて、と言われるのです。手ぶらのまま舞台に上げられ、あれをしろ、これをしろと指示されます。その瞬間は、沈黙が支配し、逃げ場ありません。長く考えていると、講師に時間切れの太鼓を鳴らされ、舞台から降ろされてしまいます。考えに沈む余裕も、ウィットに富んだ言葉で切り返す余裕もありません。ただそこに存在し、正直に自分をさらけだし、何ができるかやってみるしかないのです。インスピレーションが湧き、すばらしくワクワクすることもあれば、ただつらくて、屈辱的な結果になることもあります。でもそれは問題ではありません。大切なのは、ただ出て行ってやることです。何も考えず、人にどう思われるかを気にせず、なんらかの結果にこだわることもなく、ただやることなのです。

私たちは人生においてしばしば、分析にこだわりすぎ、起こりうるあらゆる結果をあれこれと考えすぎて、チャンスを逃してしまふことがあります。もちろん、慎重な検討が必要なものとありますが、目の前の瞬間により注意して生きていけば、正しいことを感じとれるようになってくるものです。それを直感あるいは虫の知らせというにせよ、導かれたというにせよ、



正しいことが自然にわかるといふ感覚は信じられないほどの解放感をもたらしてくれます。

## 頭をからっぽにする

私は瞑想を教えたいという思いをずっと抱いていましたが、それと同時に、細部まで気にか  
け心を配るといふ私自身が師から教わったことについて、人々に伝えなければならぬという  
ある種の義務感も感じていました。世間一般の瞑想の教えられ方を見ると、いったいこれで少  
しもメリットを得られる人がいるのかと疑問に思うことが多かったからです。瞑想は、精神  
的な伝統を受け継ぐ僧たちによって、繊細な注意を払って東洋から西洋に伝えられたものなの  
に、俗世ではほかのあらゆることと同じように、その伝え方もあわただしいものでした。心が  
静まるまであと一瞬長く待つことさえできないようでした。テクニックだけが一切の文脈から  
切り離されていました。これでは学ぶことなどできっこありません。瞑想をためしてみたいもの  
の、すぐにやめてしまった人があなたのまわりにもいるでしょう。それどころか、自分には向  
いていないと決めつけて、ためしたことさえない人もたくさんいるでしょう。でも、瞑想を本  
当に理解することも、そのテクニックへのベストなアプローチ法について基本的な指導を受け  
ることもなく、どうして効果を上げられるでしょう。

マインド・トレーニングの一環としての瞑想を紹介すべく、二〇一〇年に正式にスタートし



たのがヘッドスペースです。その理念はごくシンプルで、瞑想を身近にし、現代人の生活にもフィットするとつつきやすいものにする事です。怪しくもなければ神秘的でもない、人々が「頭をからっぽにする」ために利用できる純粋なツールにすることです。また、瞑想について読むだけでなく、なるべく多くの人に実際に体験してもらおうという取り組みもありました。そこで生まれたのが「10分間瞑想」と「いつでも集中」という二つの方法です。頭をからっぽにするために一日10分、座って瞑想することが、散歩するのと同じくらいあたりまえになる日がいずれ必ず来ます。10〜15年前ほどまでは、ヨガという言葉を口にしようものならたいいてい冷笑を浴びたものです。けれども今では、スポーツジムに行ってヨガのレッスンを受けるのは、エアロビクスをするのと同じくらい（むしろそれ以上に）おかしくもなんともないことになっています。

プロジェクトを実現させるには、何年もの研究と計画と開発が必要でした。しかし、それも瞑想の歴史に比べれば一瞬に等しいものです。何しろ瞑想は数千年にわたって師から弟子へと受け継がれてきたテクニックなのです。技を磨き、完成させるのにも、欠点を修正するのにも十分以上の時間が流れています。新しいものもてはやされ、めまぐるしく流行が入れ替わる現代でも、この伝統に裏打ちされた信頼感はかなりのもがあります。医師との協力によりこのテクニックを医療に取り入れることが可能になったのも、この信頼感ゆえです。また、私が臨床マインドフルネス・コンサルタントとして開業できたのもこの信頼感のおかげで、この仕



事ではこれまでに多くの不眠症やEDなどの患者を診療してきました。

30年以上前に、幾人かの進歩的な西洋の医師が瞑想を医療に取り入れようと思いました。しかし、彼らの働いていた病院ではまるで相手にしてもらえませんでした。それでも彼らは諦めず、「マインドフルネス」に呼び名を変えて研究を続けました。「マインドフルネス」とは、「注意する、心を配る」という意味です。西洋にもち込まれたマインドフルネスは、ルーツが仏教の瞑想にあるとはいえ、今では基本的に仏教とはかわりのないものになっています。マインドフルネスは、ただ目を閉じて座するという形を超えた、瞑想のテクニックの中心となる要素です。マインドフルネスとは、気をそらさずに「今、ここ」に存在することを意味します。心を落ち着け、一切のこだわりも予断も捨てて自然な意識を保つということです。素敵だと思いませんか。私たちは日々、ありとあらゆるささいな（時には重大な）考えや感情にとらわれ、自分や他人について批判したり決めつけたりして毎日をすごしています。それとは対照的な状態です。本書ではそれを「いつでも集中」と名付けて紹介していきます。

さて、そのようなわけで、私は塙の上に座っていました。最後にもう一度だけ後ろを振り返り、それからジャンプしました。こんなふうに出ることにしたのは残念ですが、今振り返ってみても、そこへ行ったことについてはまるで後悔していません。これまでに住んだり訪れたりしたあらゆる僧院や道場や瞑想所はどれも、私に何かを教えてくれました。それ



だけでなく、長年のあいだに、幾人かのすばらしい師、まさに瞑想の達人というべき人々のもとで学ぶ傍伴にも恵まれました。この本に何かしらの知恵が含まれているとするなら、それはすべて彼らの知恵です。それでも私にこの本を書く資格があると思う最大の理由は、私がこれまでの瞑想の修行を通じてありとあらゆる失敗をしてきたからであり、あなたが同じ失敗をしないよう手助けができると思うからです。地図をもっているのと、誰かに道案内をしてもらうのとでは大違いなのです。

## 瞑想は心の万能薬

瞑想は人生を一変させる可能性を秘めたすばらしいスキルですが、それをどのように使うかはあなたに次第です。「10分間瞑想」や「いつでも集中」についてメディアで取り上げられる機会が増えるにつれ、その目的を急いで決めようとする人が増えているように感じます。しかし、本当はあなた自身が使い方を選び、目的を決めればいいのです。自転車の乗り方を習う時に教わるのは乗り方だけで、その能力をどうやって使うかは教わりません。自転車を通勤に使う人もいれば、友だちと出かける時に使う人もいます。自転車に乗ることを職業にする人もごくわずかながらいるでしょう。でも、サドルの上に座っていられるスキルは誰にとっても同じです。乗り方を誰かに教わったとしても、自分にとってサイクリングとは何か、それをどう使



うか、自分のライフスタイルにもっとも適した使い方は何かを決めるのはあなたなのです。瞑想のスキルについても同じことです。生活にどう利用してもいいし、あなたがどれだけの価値をおくかによってその価値は決まるのです。

本書を最大限に活用し、ひいては瞑想のたくさんのメリットを得るには、生活の一部分だけを選んでそこに的を絞ろうとする必要はありません。少なくとも、はじめのうちはそんな必要はありません。瞑想とはもっと幅広いものであり、そこから生まれる状態は、生活の中でそれがもっとも必要とされている部分におのずと影響を与えるものです。ただし、瞑想の可能性を十分に理解する上で、ほかの人がどのように利用しているかを知るのは有用です。多くの人にとって、瞑想は万能のストレス対処法であり、心のアスピリンのようなもの。ようするに、毎日頭をからっぽにするための手段なのです。ある人にとっては、「いつでも集中」へのより広いアプローチの基礎であり、一日を通じて「今、ここ」に在ることの意味に触れる機会です。またある人にとっては、感情を安定させ、人間的に成長するための計画、あるいはなんらかの精神修養の一環かもしれません。さらにまた、パートナーや両親、子ども、友人、同僚などとの関係改善の手段として瞑想に目を向ける人もいます。



## 医療にもスポーツにも効果あり

瞑想はより具体的な目的にも利用されています。イギリスの国立医療技術評価機構（NICE）に使用を承認されて以来、瞑想（医療の用語ではマインドフルネス）は様々なストレス性症状の治療に用いられてきました。代表的な症状には、慢性不安、うつ病、怒り、依存、強迫行動、不眠、筋肉の緊張、性機能不全、月経前症候群（PMS）などが挙げられます。医療以外にも、生活の特定面への絞った利用法として、仕事や趣味やスポーツでよりよい成果を上げるために瞑想を利用している人もたくさんいます（アメリカのオリンピック・チームがその代表例です）。さらに、なんとアメリカ海兵隊も前線での集中力と能率を高めるために瞑想を取り入れています。

瞑想がこんなに幅広いメリットをもたらすことは、にわかには信じがたいかもしれませんが、けれども考えてみれば、心が関係する行動ならなんでも、瞑想によるメリットがあるのです。むしろコンピュータのハードドライブを微調整するようなものです。そして、心をまとめるで使わない行動などありません。私たちの生活において心が中心的な役割を果たしていることを思えば、この「瞑想革命」がもっと早く起こらなかったのが不思議なほどです。みな体のケアにばかり気を使っているのに、心の健康はおろそかにされがちです。心が自分以外の誰にも見えないせいなのだから、心と体の健康を同時に保つておく必要があるのだから、いずれにしても、重要なのは、人生



のすべてが心を通じて経験されるということです。人生における幸福感や充実感も、他者とのよい人間関係も、すべては心しだいなのです。だから、毎日何分かを費やして心のトレーニングやメンテナンスをするのはむしろ当然の常識でしょう。

### とにかくやってみること！

瞑想とは、スキルであると同時に体験でもあります。つまり、その一〇〇パーセントの価値を知るには、実際にやってみる必要があります。瞑想はよくあるお手軽なコンセプトではないし、哲学的な観念でもありません。瞑想とは、今この瞬間をじかに体験することです。瞑想の目的を決めるのがあなた自身であるように、瞑想という体験を定義するのもあなた自身です。友だちがレストランで食べた絶品の料理について話しているところを想像してみてください。次に、自分でそこに行つてその料理を食べるところを想像してみてください。料理について聞くのと、それを味わうのとはまるで異なる体験です。あるいは、スカイダイビングについて書かれた本を読むのを想像してみてください。著者の言葉からどれだけ想像をふくらませて、高度三千メートルからジャンプするところを思い描いてみても、実際に飛行機に乗り、時速二百キロで地面に向かって落ちていく体験には及びもつかないはずです。つまり、瞑想を理解するには、実際にやってみなければなりません。



新しい本を買ってやる気になり、生まれ変わると誓ったのに、2、3日後には挫折し、何が悪かったのか考えているという経験をあなたもしたことがあるでしょう。こつてりしたチョコレートアイスクリームを食べながらダイエット本を読んでも痩せないのと同じように、この本に書かれていることについて考えているだけでは、頭の中をからっぽにはできません。本当のメリットを体験したいなら、実際に本書のエクササイズをやってみる必要があります。それも、できれば一度や二度ではなく、スポーツジムに定期的に通うようにエクササイズをしなければ効果は出ません。本をおいてテクニックを実践した瞬間に本物の変化が起こるのです。それはかすかで漠然とはしていても、大きな意味のある変化です。意識や理解の深まりによって、自分や他人に対する感じ方がいやおうなく変わるはずです。

ただしこの本には、あなたに最終的な答えを与えたり、何を信じてどう考えればいいのかを教えることは書かれていません。あなたのすべての問題を解決し、永遠の幸福をもたらすことも書かれていません。でも、ためしてみさえすれば、あなたの人生の体験を根本から変えるかもしれない可能性をもった本なのです。

願想は、異なる人間になるためのものではありません。新しい人間、あるいはよりよい人間になるためのものでもありません。意識をトレーニングし、自分の考え方や感じ方とその理由を理解し、その過程を客観的に把握することです。それができれば、人生で起こりたい変化を起こせる見込みが高まります。それだけではありません。今現在の自分の状況や気持ちを受け





入れる方法も示してくれます。ただし、自分でためしてみてください。科学者がそう言っているからといって、効果があると信じてはいけません。どれほど価値のある素晴らしい研究でも、あなたが直接そのメリットを体験できないなら、それはあなたにとってなんの意味もありません。だから、書いてある指示に従い、辛抱強く時間をかけて、一日10分でどんな効果があるか自分自身で体験してみてください。

### 「いつでも集中」で仕事もスイスイ

人がミスをはじめるのは、たいてい多くのささいなことにとらわれている時です。少なくとも私の場合はそうでした。そしてこうしたミスが、仕事の成績や人間関係、さらには銀行の残高にさえ影響を及ぼすことがあります。自分が「いつでも集中」を忘れていると思った時、私は必ずモスクワに住んでいたところのあるできごとを思い出すことにしています。当時、私の働いていた学校では米ドルで給料が支払われていました。まずまずの金額だったので、毎月少しは貯金することができました。そして私はイギリスへの帰国の折に貯めた金をもち出そうと考えました。

ロシア政府は国外への資金の持ち出しを厳しく規制していて、実質的にびた一文ももち出すことが禁じられていました。そこで、私は下着の中に五百ドルを隠すことにしました。僧衣を

着てパンツに乳首を入れて立っていると、修行の旅に使うという目的があるとはいえ、少々の罪悪感を感じずにはいられませんでした。税関でうまくロシア語の受け答えができるかなど、こまごました心配で頭がいっぱいで、トイレに行った時、パンツの中にお金を入れたことをすっかり忘れていました。

間が悪いことにトイレは寝んでいて、小用の便器はすべてふさがっていました。そこで私はあいていた個室に入りました。くわしくは書きませんが、そのトイレを前に使った人は水を流し忘れていました。そこに立って備えをたくしあげた時、私はまだ心配で頭がいっぱいでした。そしてそれが起こったのです。目の前でぼろぼろになった五百ドルの札束が便器の中に落ちていくのを、私はなすすべもなく見つめていました。言うまでもありませんが、もし私がささいな心配事にとらわれておらず、もっと注意していたら、そんなことは起こらなかったのです。私は別のことに気をとられていました。そして別のことに気をとられている時にはミスを犯すものです。あなたはその後どうなったかが気になるかもしれませんが、私は五百ドルをトイレに浮かんだままにしておいたのか、あるいは袖をまくって想像を絶することをしたのか。修行の旅には行けた、とだけ言うておきます。

つまり、いつでも集中一とは、そこにいるということです。ほかのことに気をとられたり、上の空で考えたりせず、一歩一歩の瞬間一に目の前で起こっていることをそのまますべて受けとる、それこそが集中一、つまり修行の心掛けです。





態ではありません。その反対で、一步距離をおき、普段の混沌とした状態から解放され、自然な状態で心を落ち着けることです。そんなふうに日々を送れたらどんなにいいか、ちょっと想像してみてください。いつも心のかなりの部分を占めている悩み、もめごとや争いや判断や議論などから自由になれたらと想像してみてください。その状態こそが「いつでも集中」なのです。

とはいえ、これまでずっと考えにとらわれてきた人が、こんなふうに一步距離をおく方法を学ぶには、適切なコンディショニングづくりが必要です。そこで瞑想の出番なのです。何も神秘的なことはありません。瞑想とは、ただ「いつでも集中」を実践するために最適なコンディショニングをつくり出すテクニックにすぎません。

あなたはこれまで何度もこの「今この瞬間」を体験し、目の前のことだけに集中する感覚を体験したことがあるはずです。それはスキーで山の斜面を滑り降りている時だったり、自転車に乗っている時だったり、好きな音楽を聴いている時、子どもと遊んでいる時、あるいはただ夕日を眺めている時だったかもしれません。でもそれは行き当たりばったりで、毎回この感覚を体験できるとは限らないでしょう。しかし、わずかな時間であっても毎日座って瞑想することで、意識して「今、ここ」にいる感覚にだんだん慣れてきて、日常生活のほかの部分にも応用しやすくなります。なんであれ新しいスキルを学ぶ時、最高のものを身につけたいなら、最高の学習環境に身をおく必要があります。実際、10分間瞑想は「いつでも集中」を学ぶ理想的



な環境をもたしてくれるので、多くの人にとってはそれだけで十分です。毎日10分間、心を落ち着けるだけで十分だと感じられるのです。

## 10分間瞑想から「いつでも集中」へ

「いつでも集中」と10分間瞑想の関係を理解するのは必ずしも簡単なことではありません。そこでこんなふうに考えてみてください。車の運転を習っているところを想像してみてください。きつと、最初は混みあった幹線道路ではなく、静かで交通量の少ない田舎道を目指すでしょう。どちらでも運転はできますが、前者よりも後者のほうが運転を学ぶには適しています。「いつでも集中」も同じことです。「いつでも集中」はどんな状況でもどんな目的にも利用することができますが、そのスキルを学ぶには、瞑想がもっとも適しています。おもしろいのは、日常生活に「いつでも集中」を取り入れることに自信がついた後も、きつと毎日少しの時間を瞑想にあてたくなることです。それは、どんなに運転が上達しても、静かな田舎道を走ると、幹線道路では決して味わえないような安らぎや爽快感を得られるからです。そのうえ、周囲に目や、景色を楽しんだりする時間的・空間的な余裕も与えてくれます。

10分間瞑想と「いつでも集中」の区別はたいして重要でないように思えるかもしれないし、二つが同じ意味で使われていることも少なくありません。けれども、荷物をまとめて僧として



人生の再スタートを切るつもりでもない限り、両者の区別はかなり大切です。なぜなら、山中の道場で暮らしているのではない限り、座って、正式な体系化された方法で瞑想する時間はつねに限られているからです。「自分には時間がない。忙しいし、仕事は多いし、ストレスは溜まっているし！」と言ってくる人はたくさんいます。でも、より広い文脈に目を向け、どこで何をしていた心も養い鍛えることができると考えれば、がぜんできる見込みが湧いてきます。少なくとも、現代の生活におけるあらゆる義務や仕事とも両立できそうに思えるはずです。この本がきつとあなたにとって貴重な手引きになるのもこのためです。現代社会で生活を続けながら、毎日のスケジュールに入れられる程度の時間で瞑想をして、それで変化を起こせる方法を示すからです。また、「マインド・トレーニング」や「マインドフルネス」という大きな概念を利用して、日々の生活体験を変える方法を示すからです。

瞑想のベテランの中には、10分間の瞑想と聞いて眉をひそめる人もきつといるでしょう。一見、これが電子レンジでチンする料理の類に見えたとしても無理もありません。けれども、マインド・トレーニングの目的にもう少し注目すれば、「毎日少しずつ」という考え方が大いに筋の通ったものだとなるはずです。瞑想へのアプローチには柔軟性や順応性が必要なのです。一時間じっと座っていることが可能なら、それにこしたことはありません。けれども、それだけの時間、意識の集中を保っていることができないなら、あまり効果はありません。世の中の多くのことと同様、瞑想も「量より質」なのです。まずは10分からはじめましょう。それが簡





単にできて、もっとやりたいと思い、そうする時間があるなら、すばらしいことです。とはいえ、一日10分だけでもたくさんのメリットがあります。私がこれまで見たり聞いたってきた多くの実例を無視するとしても、今では毎日短時間の定期的な瞑想がもたらす健康上の効用を裏づける科学的証拠がたくさんあります（本書の「付録」ではこれらについてまとめて紹介しています）。

### からっぽから得られるもの

「いつでも集中」がどこで何をしていても「今、ここ」にいられる能力であり、10分間瞑想がそのスキルを学ぶベストな方法だとすると、「からっぽ」とはその結果得られるものと考えられます。「からっぽ」のかわりに「幸福」という言葉を使いたがる人も多いかもしれませんが、「幸福」という言葉の問題は、幸福という感情と混同されがちなことです。ただ、勘違いしないでください。楽しんだり笑ったりすることは人生のすばらしい一面です。それらをより多く体験したいと思わない人はいません。でも、いつもそうとは限りません。人生にはいろいろなことが起こります。いいことばかりではありません。人生には困難やストレス、動揺や苦痛がつきものであり、どれだけ目をそらそうとしてもそれは変わりません。状況や気分に左右される「過性の幸福は、短すぎ、不安定すぎて、持続的な落ち着きや深い理解を与えてはくれません」。





だから私は「からっぽ」という言葉を選びます。これは、その時の一時的な感情がどうあれ、つねに心の底にある落ち着きや充実感、揺るぎない満足感をあらわしています。「からっぽ」は表面的な感情に左右されません。たとえ悲しみや怒りの中にあっても、喜び笑っている時と同じようにはっきりと感じられるものです。本質的には、どんな思考が渦まいていても、どんな感情を抱えていても「平気でいられる」ということです。たとえ瞑想がまったくはじめてでも、いい気分になれることが多いのはこのためです。笑いころげたり、踊りだしたくなることは（普通は）なくても、心の底にある充実感に、どんなことも平気だと自然に思える場所に触れた感覚をもたらししてくれるからです。これには人生を一変させるほどの効果があります。

この「からっぽ」と「幸福」という感情の区別は重要です。私たちはなぜか、幸福こそが人生のあるべき状態であり、そうでなければ何かが間違っていると思い込んでいます。この思い込みに基づき、私たちは肉体的にも精神的にも感情の上でも、不幸の原因に抵抗しようとしません。ものごとがややこしくなるのはたいていそこからです。毎日が幸福という感情を追い求め、それを維持しようとする終わりのないレースのように感じられ、人生が苦役のように思えてきます。何か新しい体験がもたらす一時的な高揚感や快感に夢中になり、やがては四六時中それを自分に与え続けなければなりません。それが食べ物であれ、酒やドラッグや洋服や車であれ、人間関係であれ、仕事であれ、はたまた田舎の静けさやのどかさかであれ、幸福がそれらに左右されるようになったら、泥沼にはまったも同然です。それがもう得られなくなった



らどうなりますか？ 興奮が冷めてしまったらどうなるのでしょうか？

多くの人にとって、全人生がこの幸福の追求を中心に回っています。けれども、本当に幸せな人がどれだけいるでしょう。つまり、頭がからっぽになったことをたしかに感じられている人がどれだけいるでしょうか。次から次へと何かを追い求めるやり方は、からっぽの状態をもたらしてくれたのでしょうか。私たちは一時的な幸福を追い求めて走り回り、頭の中でしゃべり続けています。そのせいで、いつもそこに存在し、ただ気づかれるのを待っている自然な「からっぽ」がその騒音にかき消されていることにさえ気づきません。

### つらい時期をどう乗り切るか

インドを旅している時、ジョシという男性に出会いました。ある日私がバスを待っていると話しかけてきたのですが、ひと目で好感を覚えるような人物でした。インドに行ったことのある人ならわかりでしょうが、バスが来るまでかなり長く待たされることもあります。まして山間部ではそうです。私たちはうまが合い、いくつかお互いに共通の興味もあることがわかりました。その最たるものが瞑想でした。それから数週間というものの、私とジョシはさらにいろいろな話をしました。お互いの身の上話もしました。ジョシは毎日少しずつ、これまでの人生のことを語ってくれました。





私たちが出会う数年前、ジョシは妻と四人の子どもに囲まれて暮らしていました。さらに、夫婦のお互いの両親もそれほど裕福ではなかったのも、一緒に同居していました。家が狭くて窮屈ではあったけれど、それでもとても幸せだった、とジョシは言います。しかし、四人目の子どもが生まれてまもなく、仕事に復帰した妻が交通事故で死亡するという悲劇が襲いました。生まれたばかりの赤ん坊と妻の両親も同じ車に乗っていました。ひどい事故で、生存者はいなかったといえます。ジョシがこの話をしてくれた時のことを思い出すと、今でも涙が浮かんできます。耐えがたい苦しみ、ジョシは現実と向き合うことができず、ただ自分の殻の中に閉じこもっていたかったそうです。けれども、両親に言われて思い出したのです。自分にはまだ面倒をみてやらなければならない三人の子どもがいて、子どもたちには父親がそばにいてやることが何よりも必要だと。そこでジョシは子どもたちの世話に没頭し、精一杯の愛情を注ぎました。

数か月後、モンスーンの季節がやってきました。それとともに、ジョシの住む地方は洪水で水につかってしまいました。水はなかなか引かず、そのせいで病気が大流行しました。村の多くの子どもとともに、ジョシの子どもたちも重い病気にかかりました。ジョシの母親も病に倒れました。2週間のうちに、三人の子どもと母親が死にました。もともと弱っていた母親の死は早く、子どもたちはもう少しもこたえたものの、病気にうち勝つことはできませんでした。たった3か月のうちに、ジョシは妻、母親、子ども、義父母をなくし、残る肉親は父親一人だ。



けになってしまいました。あまりにも多くの悲劇を経験した家にそのまま住み続けることはできず、ジョシは友だちの家に移りました。父親は愛着のある故郷の家を離れられず、そこに残りました。引越してから数日もしないうちに、家が火事になったという知らせがジョシのもとに届きました。父親は家の中にいたようだといいいます。それが事故だったのか、父が耐えきれなくなってしまったのか、今でもわからないとジョシは言いました。

話を聞いているうちに、だんだん自分が恥ずかしくなりました。いつでもものごとを思い通りにしようとして、望み通りにならないと不満で、愚痴を言ったり嘆いたり文句を言っただけの自分が。列車が遅れたとか、夜中に起こされたとか、友だちと意見が合わないくらいのことで、何をそんなにカリカリしていたのでしょうか。目の前にいる人物は、想像を絶する苦しみを味わいながら、なお驚くほど穏やかで落ち着いているというのに。家族を失った後のことを尋ねると、ジョシはこの新たな土地にやってきたいきさつを話してくれました。家族も家も金もなくして、人生に対する考え方がまったく変わらざるをえなかったといいます。最終的に、彼は瞑想所で暮らし、そこでほとんどの時間をすごすことを選びました。瞑想することによって、過去のできごとに対する感じ方が変わったか、と私は尋ねました。感じ方は変わらない、でもそれらを感じる体験が変わった、と彼は答えました。今でもときどき大きな喪失感や悲しみを感じることはあるが、そのことの受け止め方が変わった、それらの考えや感情の下に、安らぎや穏やかさや落ち着きのある場所を見つけた、というのです。それは決して自分から奪う



このできない唯一のものであり、この先の人生でどんなことが起ころうと、自分の中にはつねにこの戻る場所がある、と彼は言いました。

これは極端な例かもしれませんが、私たちの誰もが、必ず人生の試練にぶつかります。あんなふうにならなければ、もっと違っていたらと願わずにはいられない状況を（ジョシほど悲惨なものではなくとも）必ず経験します。瞑想はそれを変えられません。ほかのどんなものでもそれは変えられません。人間とはそういうもので、この世界に生きるとはそういうことです。時には、外部の状況によって変わることを求められたり、強いられることがあります。あなたはその状況を「いつでも集中」で乗り切らなければなりません。しかし、そのような状況についてあなたがどう考え、感じるかについては、まず経験を形作るのが心そのものだということに気づくのが出発点です。だからこそ心のトレーニングが大切なのです。世界の見方を変えれば、実質的に自分のまわりの世界が変わるのです。

この点はよく誤解されていて、瞑想するためには人生の夢や目標を諦めなければならないと感じている人がいるようです。けれどもまったくそんなことはありません。何かをなしとげようと努力するのは人間の本能であり、人生において目指すべきものや目的意識をもつことは不可欠です。むしろ、瞑想にはその目標を明確化し、後押しする効果があります。なぜなら、実際にやってみればはつきりわかるように、これらに頼らなくても持続的な幸福感が得られ、「からっぽ」を感じられるからです。そのため、より自由に、楽に生きられるようになります。自



分が人生で向かっている場所に自信をもてて、予想外の障害や好ましくない結果に傷ついたり落ち込んだりすることがあっても、それに過度にとらわれなくなります。これはかすかではあっても、とても意味のある視点の転換なのです。

### 「何もしない」練習をしてみよう

あなたが最後に、テレビにも音楽にも本にも雑誌にも、食べ物にも飲み物にも、電話にもコンピュータにも、友だちにも家族にも一切邪魔されたり気をとられたりせず、考えなくてはならないことも答えを出さなくてはならないこともなく、ただじっと座っていたのはいつのことですか？ これまで瞑想（やそれに似たもの）に目を向けたことがなければ、たぶん一度もないのではないでしょうか。なぜなら、私たちはたとえベッドに横になっている時でも、たいてい何かを考えているからです。だから多くの人にとって、一切何もしないというのは、よくて退屈、悪ければ実におそろしいことに思えるのです。私たちは始終何かをすることに忙しくて、ただじっと心を休めることの意味をかえりみることにさえありません。私たちは「何かをする」ことにとり憑かれていて、そこには「考える」ことも含まれます。だから、最初は何もしないでじっと座っていることに少々居心地の悪さを感じたとしても不思議はありません。





exercise

1

何もしない

今すぐやってみましょう。今座っている場所から動かず、本を閉じて膝の上におきます。座り方に特に指定はありません。軽く目を閉じ、1、2分そのままです。いろいろな考えが頭に浮かんできてもかまいません。今の段階では浮かんでは消えるにまかせ、たとえ1、2分でも、何もせずにじっと座っているのがどんな感じが体験してみましょう。

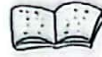
何もしないでいるのはどうでしたか？ とてもリラックスできたのではないのでしょうか。あるいは「何もしないエクササイズなんておかしい、何かしたい」と感じたでしょうか。何かに集中したい、意識を向ける対象がほしいと感じたかもしれませんが、心配はいりません。これはテストではないし、次の章で瞑想を実践する時には、意識を向けなければならないことはたくさんあります。ただし、今の段階で、つねに何かしている癖やそうしたくなる気持ちについて気づいておくのはいいことです。何かをしたくなかったという人は、もう一度、今度はあと1、2分長くエクササイズをしてみるといいでしょう。

テレビを見たり、音楽を聴いたり、酒を飲んだり、買い物したり、友だちと出かけるのが悪いと言っているわけではありません。むしろ大いに楽しむべきです。ただ、これらは一定量の一時的な幸福をもたらすものであって、持続的なからっぽの状態をもたらすものではないと知っておくのはいいことです。あなたは一日の仕事を終え、頭の中が忙しすぎて疲労困憊して帰っ

てきたことがないでしょうか。そこで、頭を切り替えるためにテレビでも見ることにしました。真剣にのめりこめるほどおもしろい番組だったら、頭を埋め尽くしていた考えからつかのま解放されたように感じられたかもしれません。でもたいしておもしろくなかったり、頻繁にコマーシャルが入ったりしたら、そのすきをとらえてそれらの考えがしばしば頭に浮かんでくるでしょう。いずれにしても、番組が終わったとたんに、さっきまでの思考や感情が一気によみがえってくることはよくあることです。同じ強さではないにせよ、それらは心の奥のほうにずっと存在していた可能性が高いからです。

そしてほとんどの人はまさにこんなふうに、次から次にいろいろなことに気をとられながら日々をすごしています。職場では忙しすぎたり、別のことに気をとられたりして、自分の気持ちを意識する暇がありません。そして家に帰った時、突如として多くの考えが押し寄せてくるのです。あるいは、帰宅後もなんやかやと気をそらせることができたとすれば、ベッドに入るまで、それらの考えにすら気づかないかもしれません。けれども頭を枕につけたとたん、心が突然、猛スピードで暴走しはじめるのです。もちろん、その考えはずっとそこにあって、ただ気をそらすものがなくなっただけから、その存在に気づいたというだけのことです。あるいは逆のパターンもあるかもしれません。人づきあいや家庭生活に忙しくて、職場に着いてはじめて、自分がどれだけ疲れていたか、頭の中をどんな考えが駆け巡っていたかに気づく人もいます。これらのことに気をとられていたら、注意力が散漫になり、とても最高の力を発揮すること





はできません。言うまでもないことですが、心が次から次に浮かぶ考えをあたふたと追いかけているような状態では、集中力が著しく削がれることになります。

## exercise 2 五感を 意識する

今度も2分間の短いエクササイズをしてみましょう。前と同じように、今いる場所に座ったままかまいません。本を膝においたら、五感のひとつに軽く意識を集中させます。今の段階では音が視覚がいいでしょう。目を閉じて背景の音に集中するのがおすすめです。ときどき予測不能な音がすることもあるので、目をあけて部屋の中の特定のもの、あるいは壁の一点をじっと見つめてもいいでしょう。音と視覚のどちらを選んでも、それにできるだけ長いあいだ集中してみましょう。ただし、あくまで軽く、ゆったりとです。何かの考えが浮かんだり、別の五感に気をとられたら、もう一度集中する対象に意識を戻して続けてください。

どうでしたか？ 簡単に集中を保てたでしょうか。それとも何度も別の考えが浮かんで気がそれてしまったでしょうか。気がそれるまでにどれくらいの時間がかかりましたか。ひよっとすると、ぼんやりした意識を保ちつつ、同時に別のことを考えることができたという人もいるかもしれません。信じられないかもしれませんが、たいていの人は、1分間対象への集中を保



てればたいしたものです。これを聞いてずいぶん心配になる人もいるかもしれませんが。仕事や子どもの世話では、あるいは友だちの話を聞いたり、車の運転をしている時には、もっとずっと長い時間集中しなければならぬのですから。

### 携帯電話やメールに溺れないために

私たちが心の中で起きていることから目をそらす手段がまだ足りないかのように、現代社会には携帯電話につながった電子メールやソーシャルメディアがあります。私たちはまさに24時間休みなく気をそらされ続けています。それらはたしかに便利かもしれませんが、私たちはいまや、ほんの少しでも退屈を感じた瞬間にオンラインに接続して頭をいっぱいにしてしまっています。ちょっと考えてみてください。あなたが朝起きて一番にすることはなんですか？ メールをチェックすることでしょうか。フェイスブックでメッセージを送ったり、友だちや同僚とツイッターでやりとりすることでしょうか。夜寝る前に最後にすることは？ 調査が正しいとすれば、あなたが一日のはじめと終わりのどちらかに、これらのうち少なくともどれかひとつをしている可能性はかなり高いでしょう。全部しているという人もいるかもしれませんが。常時接続状態にある人がスイッチを切るのは簡単なことではありません。

テクノロジーにはまりすぎたとある男性の記事が新聞に載っていました。その男性は、重要



な情報を見のがしたり、返事が遅れて誰かを怒らせることを心配するあまり、胸にスマートフォンを抱いて眠っていました。それだけでは飽きたりず、ノートパソコンも枕元においていました。しかも、男性は結婚していて（少なくとも記事が出た時点では）、妻と一緒にベッドでこれをしていたのです。皮肉なのは、彼が山のようなデータを日々受け取っていたながら、ベッドにコンピュータをもち込んでいたにもかかわらず、なぜか売りに出していた自分の会社を百三十万ドルで買うという電子メールを見のがしてしまったことです。これは極端な例かもしれませんが、私の知りあいのほぼ全員が、毎日のデータの洪水に溺れそうな気がすると言っています。かつて僧として生きていた当時の私なら、「電源を切って使わなければいい」と言っていたでしょう。でも、下界に戻ってきた今では、私自身もこれらすべてを仕事に使っています。ただスイッチを切ったり無視すればすむ問題でないのはわかっています。だから、やめたり変えたりしようとするかわりに、それらに溺れず、上手につきあう方法を知る必要があります。

そのためには、心のトレーニングの基本原則に立ち返る必要があります。「いつでも集中」では何も変える必要はありません。自分自身の心をより意識するようになるにつれ、外の生活で何かを変えようと思うこともあるかもしれませんが、それはすべてあなたしだいです。何かを諦める必要はないし、ライフスタイルを大きく変える必要もありません。そういう極端な変化を維持するのは難しいからです。実は「いつでも集中」を取り入れたライフスタイルを実践





しやすい理由もここに 있습니다。あなたがそうしたいなら、今までとまったく同じ生活を続けてかまいません。「いつでも集中」とは、その生活の体験を変える方法を学ぶことです。心の底に充実感をもちつつ、あるがままに生きるための道を見つけることなのです。そこで何かを変えたいと感じたなら、もちろんそうすればいいのです。違うのは、なんであれそうやって変えたことは長続きするということです。

### 急増するストレス性疾患

忙しい生活を送り、たくさんの責任や選択を抱える私たちの心と体は、つねに働きすぎの状態にあります。私の知りあいの多くが、夜眠っている時でも歯車が回り続けているような感じがすると言っています。私たちの生活が複雑化すると同時にストレス性の疾患が増えてきたのは決して偶然ではありません。イギリスの国立統計局によれば、不安やうつ、過敏症、依存、強迫行動などが、より一般的なストレス性の身体症状である倦怠感、高血圧、不眠などとともに、近年になって急増しているといっています。

人々が私の働いているクリニックに来る理由は様々ですが、もっとも多いのはストレス性の症状です。自発的にやってくる人もいれば、家族やパートナーや友人に言われて来る人もいます。あまりに症状がひどいので医師にすすめられて来たという人もいます。けれども大部分は、





もう少し楽に生きる方法を見つけないかと思っているごく普通の人々です。仕事でプレッシャーにさらされていたり、家庭生活に悩んでいたりと、強迫観念に苦しんでいたりと、自分や他人を傷つけるような行動を繰り返してしまっている人々。その多くは、ただ毎日の生活でもう少しだけ頭をからっぽにできたらと望んでいるのです。第7章では、自分の体験を紹介することを快く承知してくれたこれらの人々のケース・スタディが掲載されているので、ぜひ読んでみてください。

ストレスは私たちをおかしくさせます。言わなければよかったと思うようなことを言わせ、しなければよかったと思うようなことをさせます。自分自身に対する感じ方や、他人とのかわり方に影響を与えます。もちろん、ある種のストレスや困難があるからこそ、充実感を味わえたり、目標を達成できることもあります。でもそれが別の種類の（あまり役に立たない）ストレスにまで波及することもきわめて多く、そうになると私たちは途方にくれてしまいます。そのような時こそ、心をトレーニングし、人生で何が起ころうと、いつでも心の奥底にある充実感や幸福感に触れられるようにすることが大きくものを言います。それこそが「からっぽ」をつくるということなのです。



## 人間関係をスムーズにするからっぽ

「いつでも集中」は間違いなく、頭をからっぽにし、人生を変えるのに役立ちます。たぶんそれこそ、あなたがそもそもこの本を読んでいる理由でしょう。しかし、「いつでも集中」のトレーニングをすべき理由はほかにもあります。好むと好まざるとにかかわらず、私たちは自分の住むこの世界をほかの人々と共有しています。ヨガ行者として山の中で隠遁生活を送りたいというのでもない限り、必ず他者とかかわらなければなりません。では、あなたがより「からっぽ」を感じられるようになると、一番得をするのは誰でしょう。あなたでしょうか、あなたのまわりの人々でしょうか。あなたが「いつでも集中」のトレーニングをし、日々瞑想することによりよい精神状態を手に入れられれば、他人ともよりポジティブにかかわれるようになるのは自然なことでしょう。

これはたぶんあまり注目されることのないマインド・トレーニングの一面です。東洋から西洋に伝わった時点で、瞑想はなぜかあつというまに「自分のため」だけのものになってしまいました。それも最初はしかたなかったかもしれませんが。しかし時間とともに、私たちはこれをもっと他者のためにもなるトレーニングにしたいと考えるようになりました。たぶん、あなたが一番必死になるのは、自分の問題について考えている時でしょう。それが人間というものです。自分のこととなると、とり憑かれたようにとめどなく考えたり分析したりするのが好きな





## 第1章 「からっぽ」ってなに？

のです。いいえ、本当は好きでないのに、それを止められなくなるのです。でも、誰かほかの人の問題について考える時はどうでしょう。心の中の葛藤の質が変わるのではないのでしょうか。その人の問題について悲しみや憤りを感じることはあっても、それは自分自身の問題に悩んでいる時とはまったく違って感じられるはずです。それは視点が違うからです。これは心のトレーニングにおけるとても重要なポイントです。自分の悩みだけに注目するのをやめて、他者の幸福にもっと目を向けることで、自分自身の頭の中の「からっぽ」が広がります。それだけではありません。自分の心がより従順でつきあいやすくなります。瞑想の対象により早く集中できるようになり、浮かんでくる思考に気を散らされにくくなります。心がより明晰になり、安定し、激しい感情に流されにくくなります。瞑想に「他者のため」という側面を加えることは、たんにいいことをするという以上の意味があるのです。

この単純なスキルが他者との人間関係に及ぼす影響がきわめて大きいのは、特に意外なことではありません。あらゆるものや人をより意識するようになれば、当然、他者のこともより意識するようになります。自分がときどきうっかり（あるいはわざと）他者を不快にさせていることに気づいたり、他者が自分を不快にさせている原因に気づくようになります。自分が他者に言ってもらいたいことや、自分が次に言おうとすることを考えるかわりに、他者が実際に言っていることに耳を傾けられるようになります。こうしたことが起こりはじめた時、他者との関係が本当の意味で変わりはじめたことにも気づくはずですが、しかし、つねに自分のことで頭が



いっぱいである限り、他者のための時間を見つけるのは難しいでしょう。

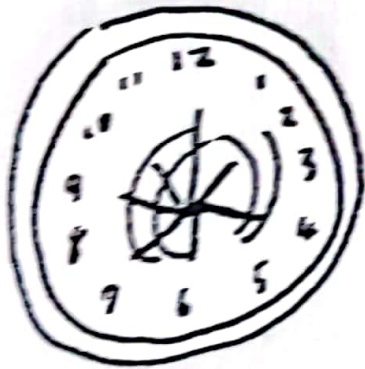
瞑想の利用法には二つあります。ひとつは「アスピリン」式のアプローチです。外で忙しい生活を送り、ストレスを抱えて帰ってきて、気分をすっきりさせてくれる何かを求め、それで瞑想をする。気分がすっきりしてリフレッシュできたら、また出かけていって再び忙しい生活を送り、再びストレスを抱える。そして再び気分をすっきりさせてくれる何かを求める。このアプローチは何も悪くありません。頭の中もそれなりになるはずで、とはいえ、二番目のアプローチに比べるとそれは限られます。すなわち、同じ心の状態を生活の残りの部分にも取り入れられるようにすることです。

たいていの人が座って瞑想することにあてられる時間は、一日のうちほんのわずかです。残りの時間に「いつでも集中」を取り入れることの素晴らしい点は、それ以上わざわざ時間をとったり、スケジュールを変えたりする必要がないことです。あなたは計画通りの行動を続けているのです。なぜなら違いは行動にあるのではなく、それをしているあいだ、心をどこに向けるかにあるのですから。

それではいいよ、10分間瞑想と「いつでも集中」の実践編に入っていきましょう。

## 第二章

10分閉目瞑想を



はじめる前に



## 誤解だらけの瞑想

最初の僧院に入る時には、瞑想というのは「考えない」こと、「思考を止める」ことだと信じていました。瞑想によって「静かだからっぽな心」になれると聞き、ぜひともそれを味わいたいと思っていました。それまでに似たような体験をしたことがなかったわけではありませんが、私がイメージしていたのは、空洞で満たされ、不快なものは一切入ってこられない、永遠に消えない泡のようなものでした。それは思考や感情とは無縁の場所だと想像していたのです。なぜ人が思考や感情なしに生きられるなどと思ったのかわかりませんが、ともかくこれが私の最初の瞑想へのアプローチでした。けれども、この「泡」をつくりだそうとすること、「正しく」瞑想するために到達しなければならぬと私が思い込んでいた心の状態になろうとすることは、たぶん瞑想にまつわるもっともよくある誤解のひとつです。

この時も私はすばらしい指導を受けたのですが、問題は、私の抱いていた誤った認識をよけいに強めてしまうような指導のスタイルにありました。毎日、私は導師のもとに行って瞑想の様子を話し、どれだけ頑張っても頭の中を駆け巡る思考を止められないと訴えます。そのたびに、導師はそれらの考えが心に浮かんだ瞬間をとらえられるよう、もっと注意力を高めなさいと言います。やがて、私はいつも神経をとがらせているようになりました。何時間も警戒して座っているのは、心の中でモグラたたきゲームをしているような感じでした。次の考えが浮か



んできた瞬間、ただちに飛びついてそれを消そうと、つねに待ちかまえているのです。

毎日18時間瞑想し、3時間ほどしか眠れない日々で、私はまもなく疲労困憊してしまいました。私はその寺院で何かを得ようと必死に座っていました。けれども努力すればするほど、求めるものから遠ざかっていました。現地出身のほかの僧たちは完全にリラックスしているように見えます。いつも舟をこいでいるように見える者さえいました。むしろ瞑想の目的からは外れますが、歯を食いしばるような思いの私からすると、眠れるというのはうらやましい限りでした。

しばらくして、私に力が入りすぎていることに気づいた導師は、少し力を抜くよう言いました。しかし、私はその段階ではもう、あらゆることに力を入れすぎるようになっていました。力を抜くことにさえ。この苦闘はしばらく続きましたが、やがて幸運にも、話が上手で、わかりやすくものごとを説明する能力に長けた導師に出会うことができました。彼の話には私はかなりのショックを受けました。彼の説く瞑想は、私が想像していたものとはまるで違っていたからです。

## 大切なイメージ 道

導師はまず、往來の激しい道路の脇に目隠しをして座しているとところを想像するよ





う言いました。「今、君には走り去る車の音など背景の音は聞こえるが、目隠しをしているのでその光景は見えない」。私は自分が道路脇の草むらに座していると想像し、うなずきました。「瞑想をはじめめる前というのは、これに似ている。心の中の雑音、つまり様々な雑念のせいで、座ってリラックスしようとした時や夜ベッドに入ってから、まだこの雑音が続いているような感じがするのではないか?」。これには反論できませんでした。なぜなら、個々の思考が意識に上っていない時でも、つねに一定量の雑音というか、心の落ち着かなさを感じていたからです。

「では、次に目隠しをとったところを想像してみなさい。はじめて目の前の道路が、自分の心がはっきり見えるようになる。通りすぎる車、その様々な色や形や大きさが見える。車の音に気をとられることもあれば、外見に関心を引かれることもあるだろう。いずれにしても、これがはじめて目隠しをとった時の状態だ」。そこで導師は笑いだしました。「この段階で、瞑想を学んでいる者がとてもおかしいことを言いたすことがある。自分の思考や感情を瞑想のせいにしたすのだ。信じられるかね?」。導師はからかうような調子で言いました。「そして私のところに来て言う。『いったい何が起きているのか、これほど多くの考えがどこから来たのかわかりません。普段、こんなに考えることはありません。私がこんなに考えるようになったのは瞑想のせいに違いありません』と。まるで瞑想が彼らの状況を悪化させているかのよう」。そ



ここで導師は笑うのをやめて説明を続けました。

「まずはっきりさせておかねばならないのは、瞑想が君を考えさせているのではないということだ。瞑想はただ君の心を大きな明るいライトで照らし、よく見えるようにしているだけだ。この明るいライトは意識だ。ライトをつけた時に見えたものが気に入らないとしても、それは目ごろの君の心の動きをそっくりそのまま映したとしてゐるのだ」。私はじっと座り、導師の言葉について考えました。彼はあることをずばりと言い当てていました。私は瞑想をはじめてからずっと、自分の心の状態を瞑想のせいにしてきました。自分の心がつねにこんな状態だとは信じられなかった。少なくとも、そう信じたくなかったのです。自分はもう救いようがなく、どれだけ瞑想しても無駄なのではないかと私は考えました。けれども、実のところ、こんなふうに感じるのは驚くほど普通のことです。ですから、もしあなたが同じように感じていたとしても安心してください。

導師は私の考えを察したようで、「はじめは心がそう見えるものだ」と穏やかに言いました。「君だけじゃない。誰でもそうだ。だからこそ、心の修行がとても大切なのだ。こんなふうに混乱した状態の心を見ると、どうすればいいのかわからなくなる。人によってはパニックになる。力づくで考えを止めようとする者もいれば、それを見ないようにして何か別のことを考えようとする者もいる。あるいは、とてもおもしろ

い考えなら、その考えをさらに進めようとしたり、それに夢中になってしまいう者もいる。だがこれらの作戦はどれも、真実から目をそらそうとしているにすぎない。往来の激しい道路のことを思い出してみれば、それは道端から立ち上がって車のあいだを走っていき、往来をコントロールしようとするに等しい」。導師はそこで言葉を切りました。「これはかなり危険な戦法だ」と言って、彼は再び笑いだしました。

またも師の言う通りでした。それはまさに私のしていたことでした。瞑想の時だけではありません。すべてがそうでした。私は何もかもをコントロールしようとしていました。瞑想のために座った時、混沌とした心の状態を見て、ついいつもの癖が出てしまっていたのです。飛んでいってその場をおさめ、收拾をつけようとする癖が。うまくいかなければ、もっと努力するだけです。でも、私たちは子どものころにそう教えられたのではないのでしょうか。「努力が足りない。もっと頑張れ」と。だから私はひたすら頑張っていました。けれども、どれだけ力んだところで心を落ち着けることはできません。

導師は続けて、こんな提案をしました。「こうしてみてはどうか。車のあいだを走り回って何もかもコントロールしようとするかわりに、今いる場所にしばらくじっとしているのだ。するとどうなるか。道端に座り、ゆきかう車をただ見ていたらどうなるか。ラッシュアワーで道路が渋滞していようと、真夜中で車通りが少なかりと、

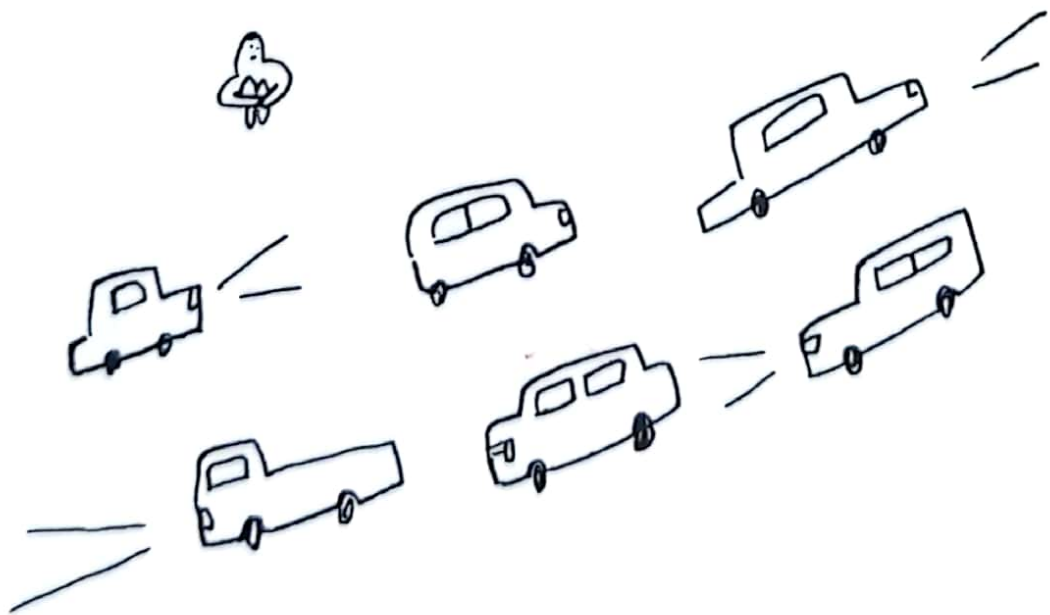




どちらでも変わりはない。ポイントは、道端に腰を落ち着け、車の往来を見ているのに慣れることだ。ただ思念が通りすぎるのを見ているというイメージはとてもわかりやすく、私は早くもう一度瞑想をしたくてたまらなくなりました。

「このように瞑想にアプローチするようになると、視界の変化に気づくはずだ。思考や感情から一步距離をおくことで、空間の広がりを感じられる。自分が傍観者で、思念、すなわち車がゆきかうのをただ見ている存在のように感じられるかもしれない。だがそれを忘れてしまうことがある」。そこで彼は心得顔で微笑みました。

「そしてはっと気づくと格好のよい車を追いかけて道を走っている。楽しい考えが浮かんだ時にはこういうことが起こる。それ







を目にし、夢中になり、その考えを追いかけはじめる」。導師は私が車を追いかけて  
いるところを想像して、声を上げて笑っています。「だが突然我にかえり、自分のし  
ていることに気づく。その瞬間が、道路脇に戻るチャンスだ。また別の時には、なん  
となく嫌な見た目の車が走ってくるのが見える。それは古くて錆びた車、つまり好ま  
しくない考えだ。君は迷いなく道路に走りでて、それを止めようとする。しばらくの  
あいだその感情や思考に抵抗しようとした後、ようやくまた道路に出ていたことに気  
づく。だがその瞬間、自分が道路にいることに気づいた瞬間が、道路脇に戻るチャン  
スだ」。導師はことさらにゆっくりとした口調で続けました。「これは時間とともに楽に  
なってくる。道路に走りでたくなることが減り、思念が通りすぎていくのをただ座っ  
て見ているのがだんだん容易になってくる。それが瞑想の過程だ」。

### 瞑想は心をコントロールすることではない

このたとえ話はじっくり時間をかけて考える価値のあるものでした。私はその場に座ったま  
ま、師の言ったことについて考えました。その話は、少なくとも理屈の上では、とても筋が通っ  
ているように思えました。けれども、どこか腑に落ちないことがありました。私が座って見て  
いる思念の傍観者にすぎないなら、考えているのはいったい誰なのか。両方を同時にすること



はできないはずで。「考えはひとりでに浮かんでくるのだ」と導師は説明しました。「むしろ、何かを考えようと思つて考えることもできる。君には何かを熟考し、思い出し、未来を思い描いて先のことを想像する能力がある。だが、座つて瞑想している時や道を歩いている時、机に向かつて本を読んでいる時などにふと浮かんでくる考えはどうか。それらの考えは意図して思い起こしたものではないはずだ。ただ浮かんできたのだ。本を読んでいる、次の瞬間に旧友のことがふと頭に浮かぶ。長いあいだその友人のことを考えたこともなく、思い出そうとする努力も何もしていないのに、突然彼のことが浮かぶのだ。これはまさに、私がしばしば経験していることでした。あなたにもそういうことがあるかどうかわかりませんが、本のあるページを読みはじめ、ページの最後まで読み終わつて、ただの一言も頭に入っていないことが私にはよくあります。途中でいつのまにか別の考えが浮かび、たいていはそうと気づかないまま注意がそれているのです。」

「つまり、我らが必死に抑えようとしたり、逃れようとしたり、止めようとしている考えというものは、いつでも勝手に浮かんでくるのだということじゃないかね。我らは自分で自分の心をコントロールし、思考の流れをコントロールしていると思いたがる。だが、もしそれが本当に可能なら、君は地球の反対側まで私のアドバイスを求めにきたりしなかつたはずだ。彼はいたずらっぽく私を指さして笑いました。「むしろ、思考をコントロールすることが可能なら、そもそもストレスを感じる理由もない。不快な思考をすべてブロックして、楽しいことだけ考



えて平和に暮らせばいいのだから」と導師が説明した時、それは信じられないほどあたりまえのことに聞こえました。まるで自分はどこかですでにそのことを知っていたのに、なぜか自分の人生にあてはめるのを忘れていたようでした。「でも生産的な思考はどうですか？」と私は尋ねました。「問題を解決するために必要な創造的な思考は？」

「あらゆる思考が悪いとは言っていない」と導師は答えました。「生きるためには考える能力が必要だ。考えることは心の本質だ。道路は車が走るためにつくられているように、心は思考や感情を体験するために存在する。あらゆる思考が悪いなどと誤解してはならない。ただ、それらとのかかわり方を知る必要があるのだ。自問しなければならぬのは、思考のうち有用で生産的なものがどれだけあって、無用で非生産的なものがどれだけあるかということだ。その答えを知っているのは自分だけだ。はるばる私に会いにきたということは、君の思考が時に君自身に問題をもたらししている、つまり中には無用な考えもあるということではないかな？」

これには反論のしようがありませんでした。私の思考の多くが“無用で非生産的なもの”の部類に入るものだったからです。「もし創造的な思考を失うのが心配なら」と、導師はどこか突き放すように言いました。「そもそもそれらはどこから来ると思っているのかね。ひらめきの瞬間は、冷静で理性的な思考から生まれるのか、それともゆったりと落ち着いた心から生まれるのか。いつもせわしなく落ち着かない心に、こうした思考が生まれる余裕などない。つまり心のトレーニングによって、創造的な思考が生まれる余地がさらに広がるのだ。よりするに、



心の奴隷になるなということだ。心を操縦し、うまく使うのはいい。だが、向かう方向も定まらず、不安定で混乱した心がなんの役に立つのか」。

私は導師に時間を割いてくれた礼を言って部屋に戻ると、話の内容について考え込みました。どのポイントも等しく重要に思えました。私にとってそれはまったく新しい瞑想へのアプローチでした。あなたにとってもそうなのではないでしょうか？ この導師との短い対話から学んだのは、瞑想とは思考を止め、心をコントロールするものではないということです。瞑想とは、コントロールを手放して一歩下がり、受け身の姿勢で注意を集中することを覚え、その一方で心を落ち着けて自然な意識を保つプロセスなのです。導師は、それがストレスのもととなる、終わりのない非生産的な思考にはまり込まないために、一歩距離をおく技術であると教えてくれました。私は、思考とはひとりでに浮かんでくるもので、どれだけ努力しても防ぎようがないのだと学びました。

それから数週間というものの、私はどんどん瞑想に熱中するようになりました。同じテクニックへの新たなアプローチ法に目を開かされた気分でした。最初の一回からもう違いがわかるような気がしました。もちろん以前の癖に逆戻りすることもなかったわけではありませんが、新しい考え方が徐々に身についてきました。導師の言った通り、あいかわらず心がざわついていて、日もありましたが、途方もなく心が静かな日もありました。道路をゆきかう車の量が減って、一台一台の車がよく見えるようになったようでした。それだけでなく、車と車の間隔が広がっ



たようでした。時にはまったく車の姿が見えないことさえありました。その時、自分が瞑想を学んでいて感じた混乱について、ようやく理解しました。「無心」とか「心がからっぽになる」瞬間のことを聞いて以来ずっと、私はそのために何かをしなければならぬと思い込んでいました。けれども実際には、その瞬間が訪れるのは何もしていない時です。一歩下がり、心を解放して自由にさせてやった時、はじめて本当に頭がからっぽになったと感じられるのです。

ところで、そもそも瞑想するというのは「何かをする」ことではないのか、「何もしない」というのはどういうことなのか——アドバイスを受けた後も、私はたびたびこの問題に悩まされました。しばらくのあいだはおとなしく道路脇に座っていられたものの、そのうちにもっと上達したいと焦るようになりました。心の落ち着きだけで満足できなかったとは信じられないのですが、私はさらなる何かを求めたのです。遠視したかったのです。なぜなら、思考は落ち着きはじめていたものの、まだ多くの感情をもてあましていたからです。いらだち、不安、疑いなどの感情がたびたび瞑想体験を曇らせているように思えました。それに、こんな受け身のアプローチが本当に永遠の変化につながるのか、まだ半信半疑でした。僧院で心の落ち着きを感じられたからといって、混沌とした日常生活でも同じようにいくかどうかはまた別の話です。そこで数か月後、その僧院の位の高い導師に再び会える機会がやってきた時、私は自分にとってしだいに大きな障害となりつつあることについて相談しました。



## 大切なイメージ 青空

「すっきりと晴れた青空を想像してみなさい」と導師は言いました。「いい気分だろう。青い空を見て気分を落ち込ませるほうが難しい」。導師はそこで、そのイメージが心にもたらした空間を味わうように言葉を切りました。「次に、自分の心がこの青空のようだと想像してみなさい。雑念とか混乱とか衝動のことを言っているのではないよ」。導師はくすりと笑いました。「心の奥底にある自然な状態のことを言っているのだ」と言われ、私は一瞬考え込みました。すっきり晴れた青空を想像するのと、それが自分の心だと想像するのは別です。当時の私の心は、混乱した思考や感情でいっぱい、とてもすっきりしているとは言えなかったからです。「今がどんな状態かは関係ない。ただそういう状態を想像するのだ。最後にリラックスした幸せな気分だった時のことを思い出せば、想像するのは難しくはないはずだ」。導師の言う通りでした。人生で幸福だった時のことを思い浮かべたとたん、とても簡単に想像することができたのです。今すぐあなたもやってみてください。

「よろしい。では、次にどんより曇った空を想像してみなさい。青空はまったく見え、ただ灰色の雲が重く垂れ込めた空を」と導師は強調するようにゆっくり言葉を区切って言いました。「どんな気分になる？」微笑みを浮かべたまま導師が尋ねました。



「あまりいい気分ではないだろう。この雲が君の心の中の思念だと考えてみなさい。ある時には白くふわふわして心安らぐ光景に見えるが、またある時には灰色でどんよりしている。雲の色はようするにその時の気分や機嫌をあらわしているのだ」。たしかにその通りでした。楽しい考え——ふわふわした白い雲——が頭をめぐるっている時は、せわしない心の状態もそれほど気になりませんでした。もちろん瞑想をはじめてからは、それらが問題になることもありませんでしたが。一方、愉快でない考え——どんよりした灰色の雲——が頭にある時は、心底不快な気分になってくるのです。

けれども、導師の話で本当に心に響いたのは次の部分です。これはあなたにもぜひ、ずっと覚えておいてもらいたいと思います。「この僧院に来るために、君は飛行機に乗ったね?」。答えのわかりきった質問に、私はうなずきました。「出発の時は曇っていたかね?」と導師は聞きました。「イギリスはいつだって曇っています」と私は笑みを浮かべながら答えました。「それでも、飛行機に乗って雲の上に行けば、そこには青い空しかないことがわかるはずだ。地上からはどんよりした灰色の雲しか見えなくても、その向こうにはいつでも青空がある」。否定しようもありません。飛行機には何度も乗っていましたが、導師の言う通りでした。「つまり」と導師は肩をすくめました。「空はいつでも青いのだ」。導師はすべての答えがその一言にこめられているというように、くすりと笑いました。ある意味でその通りだったのですが。



## 第二章 10分間の瞑想を始める前に



私は部屋に戻り、今しがた聞いた話の重要性に思いをめぐらせました。考え方としてはわかります。空はいつでも青いのです。雲は自分の思念であり、心に多くの考えがある時には、青空が一時的に隠れてしまいます。私の場合、あまりにも長いあいだずっと心が考えでいっぱいだったので、青空の様子をほとんど忘れかけていました。けれども、それだけではありません。私の心に響いたのは、その時の気分がどうであれ、心は本来、青空のようにつねに変わらないものだという考えです。機嫌が悪かったりむしろくしゃしている時は、ただ雲がよく見えるぶん、それに気をとられやすいというだけです。それが空全体にたったひとつしかない考えだったとしても、ついそればかりに目がいつてしまうのです。





この教えが私にとってとても重要だった——あなたにとってもそうなければいいのですが——理由は、私がずっと、どうにかして青空をつくりださなければならぬと考えていたからです。頭をからっぽにするには、何かを起こさなければならぬと思い込んでいたのです。しかし実際には、何もつくりだす必要はありません。青空とはすなわち「からっぽの状態」であり、それはいつでもそこに——というよりここに——あるのです。これが私にとってすべてを変えました。瞑想はもはや人為的な心の状態（それが「からっぽ」だとそれまでは考えていたので）を無理につくりだそうとするものではなくまりました。雲を寄せつけないように努力することでもなくなりました。むしろ、庭にデッキチェアを出して、流れていく雲を眺めるようなものになりました。時には雲のすき間から青空がのぞくこともあり、それはとてもいいものでした。あまり雲に気をとられず、静かにそこに座っていられる時には、さらに広い青空が見えてくることもありました。それはまるで何もしていなくてもひとりで起こっていることのようにでした。そうやって雲を眺めていると、視界が開け、それまで瞑想で感じたことのないからっぽの状態を感じることができました。それだけではありません。自然に心を落ち着けて座り、頑張らず、何もせず、ただそこに「在る」ことに自信がもてるようになったのです。

もちろん、私がいくらもつともらしい話をしたところで、あなたが自分で体験しない限り、たいしたことには思えないかもしれません。けれども、こんなふうに心が自由になったらと少しのあいだ想像してみてください。心の中の思念の多さや強さに悩まされない状態を想像して



みてください。何よりも、自分の心の中に、つねに静かで穏やかで澄みわたった場所があるのを、いつでも帰れる場所があるのを想像してみてください。それは、人生にどんなことが起ころうと、落ち着いた安らかな気分でいられるということです。

exercise

3

肉体の感覚に  
集中する

では再び、2分ほど本をおいて短いエクササイズを試みましょう。心の中に何があっても安らかな気分でいられるという考えに立ち返ってみます。前は音が目に見える対象に集中しましたが、今回は体の感覚に集中します。お尻が椅子に押しつけられている感覚、足の裏が床に触れている感覚、あるいは本の上に載せた手の感覚でもいいでしょう。触覚という肉体の感覚に集中することのいい点は、とても知覚しやすいことです。たとえば、それでも心がどこかに行ってしまうことは少なくないでしょう。頭がいっぱいだったり、なんらかの強い感情を抱えている場合、青空のことを思い出しましょう。あらゆる思考や感情の奥に、広々として静かで澄みわたった場所があると想像してみてください。心がさまざま、別のことを考えていたと気づいたら、そのたびにもとの肉体感覚にそっと注意を戻してください。

それからしばらくのち、私は別の、より人の出入りの多い僧院にいました。そこは地元の人々





に対して開かれた僧院で、毎日たくさんの方々が訪れます。一日のうちかなりの時間を正式な瞑想にあてるとはいえ、そこでは日々の生活で意識を磨くことにより重きがおかれていました。つまり「いつでも集中」を実践することです。それまでは、ある瞑想の時間から次の瞑想の時間へと切れ目なく移ることのできる環境のおかげで、瞑想のために座った時には、かなりすばやく心を落ち着けられるようになっていました。けれどもこの僧院では、瞑想の時間のあいたに庭仕事や料理や掃除や書類仕事などの作業がしばしば挟まるのです。ほかの人と一緒に作業することも多く、様々なことについて話しあったり会話したりする必要もありました。その中には僧らしい会話もあれば、僧らしいとは言えない会話もあります。このようなやりとりの後では、瞑想もかなり違ったものになることに私はまもなく気づきました。以前のように座るとすぐに心が静まるのではなく、心がざわつくことが多くなったのです。

私は心をコントロールしようとする昔の癖に逆戻りし（この癖の強さをあなどってはいけません）、五分たっても心が静まらないと、思考に逆らおうとするようになりました。そうやって抵抗する過程でさらによけいな考えが生まれます。すると、よけいな考えが生まれていることに気づいてパニックになり、それがまた新たな考えを生むのです。

幸い、ここにも経験豊かな導師がいました。そこで私は彼のもとに相談に行きました。彼は温かくユーモラスな指導で知られていて、質問にストレートに答えることはめったになく、むしろ質問に質問で返すことも珍しくありませんでした。その一方、答える時には、ほぼ必ずと



言っているほどたとえ話の形をとっていて、かつての導師と同じく無尽蔵のたとえ話のストックをもっているようでした。私が問題について説明するのを、導師はゆっくりうなずきながら聞いていました。

## 大切なイメージ 野生の馬

「野生の馬を飼いなすところを見たことは？」と導師は尋ねました。なんの関係があるのだらうと思ひながら、私は首を振りしました。導師は少しがっかりしたようでした。たぶん、チベットの草原で生まれ育つということは、イギリスの小さな村で育つのは違うのでしょう。導師はそのまま野生の馬の話の話を続けました。それらの馬は捕まえるのが難しく、飼いなすのはさらに難しいといいます。「では、その野生の馬を一頭捕まえて、それを一か所にとどめておこうとするところを想像してみなさい」。私は馬の隣りでしっかりとロープを握っているところを想像しました。「それは無理だ」と導師は言いました。「野生の馬をおさえておける者はいない。とにかく力が強いのだ。何人で束になってかかろうと、一か所にとどめておくことはできない。野生の馬を飼いなすにはそれでは駄目だ。捕まえた時にまず肝に銘じなければならぬのは、野生の馬は自由に走り回るのに慣れているということだ。長いあいだじっとし



ていたり、いたくもないのに一か所にとどめられることには慣れていない」。私にもだんだん導師の話の方向が見えてきました。「瞑想のために座った時の君の心は、この野生の馬のようなものだ。君が瞑想とかいうものをするために銅像のように座っているからといって、それが突然そこにじっとしていてくれると思ったら大間違いだ。だからこの野生の馬——野生の心——とともに座る時には、相当のスペースを与えてやる必要がある。ただちに瞑想の対象に集中しようとするのではなく、少し落ち着いてリラックスする時間を与えてやるのだ。なぜそんなに急ぐ必要がある？」。

またも導師の言う通りでした。私は瞑想の時に焦り、なぜか一瞬も無駄にできないかのように思っ、あいかわらずある心の状態にたどりつこうとしていました。そのくせ、どこを目指しているのかもはっきりしないのです。「野生の馬を飼いならす時のような方法で心にアプローチしてみなさい。どこか広い場所、たとえば開けた広大な草原の真ん中にいるところを想像してみなさい。馬はたつぷり長さのあるロープにつながれていて、そのロープの端は君が握っているが、馬には十分に動き回れるスペースがある。捕まっているとかつながれているという感じはまったくしない」。私は馬が草原を自由に走り回り、自分がロープの端を軽く握ってその様子を見ているところを想像しました。「そこで片手をもう一方の手に重ね、ロープをそっと引いて少しだけたぐりよせる。たくさんではなく、ほんの少しだけ」。導師はそれを強調するよう



に親指と人差し指のあいだを五ミリほどあけてみせました。「そっとやれば、野生の馬はその違いにまるで気づかない。あいかわらず全世界を走り回れるように感じている。これを繰り返して、少しずつ馬をたぐりよせていく。同時に片時も馬から目を離さず、馬が不安にならない、安心できるだけのスペースをつねに与えてやるようにする」。

この話はとてもわかりやすく、その過程を思い浮かべるだけで、私はよりリラックスした気分になりました。「つまり、座った時に心が落ち着かなかったら、自分の心にもこのようにする必要がある。焦らずそっと、必要なだけのスペースを与えてやることだ。馬が自然に落ち着ける場所に来られるように、安心し、リラックスして一か所にとどまれるようにしてやるのだ。最初は逆らうこともあるかもしれない。その時はまたロープを少しゆるめてから、同じことを繰り返せばよい。このように瞑想すれば、君の心はとても幸せなはずだ」。



## 心地よさからも不快感からも逃げない方法

このすばらしいアドバイスのおかげで、私の心はほどなく落ち着きはじめました。あいかわらず心がざわつく日もあったものの、だんだんと思考が通りすぎていくのを穏やかに眺めていられるようになりました。道路と青空のたとえをいつも忘れないようにすると、思考はいくらか扱いやすくなりました。けれども、強い感情が胸に湧き起こった時や、肉体的な不快感を感じた時、そのまま座っているのが難しいことがありました。そのような時に何ごともないようにしているのはほとんど不可能でした。幸福感や恍惚を感じた時は、できるだけ長くその感情をとどめていたくなります。逆に不快な感情が湧いてきた時は、それにあらがわずにはいられません。抵抗は無意味であり、状況をさらに悪くさせるだけだと何度言われたかわかりませんが、それでもそうせずにはいられなかったのです。

それはしばらく続きました。私はこれを自我との闘いのようなものととらえ、引き下がるのを頑として拒んでいたのです。闘っている相手が自分自身だということに気づけるだけの意識が私にはまだありませんでした。結局、自分ではどうしようもないことを認めざるをえず、私は再び導師との面会を願いました。事情を話すと、彼は軽くうなずきました。まるで同じことを何百回も聞いたというように。「誰でも同じだ。好きなものにはひきつけられるし、執着する。絶対に手放したくないと思う。問題は、追いかければ追いかけるほど、それが遠ざかっ



ていくように見えることだ。そしてこの快い感情にしがみつこうとするほど、いっそう失うのが怖くなる」。

その通りでした。実を言えば、それは私が瞑想をしている時もちよとした問題になっていました。瞑想中にいい気分を味わえるたびに、期待感が高まります。そして次の瞑想の時には、ただ「その瞬間」にそこに座っていることから離れて、以前の体験を再現しようとしていたのです。「よいものにしがみつこうとするのと同時に、我らは不快なものを懸命に取り除こうとする。それが様々な考えであろうと、やっかいな感情であろうと、体の痛みであろうと同じことだ。すべて抵抗なのだ。抵抗している限り、受け入れる余地は生まれない。受け入れられない限り、安らかな心は決して得られない」。こうやって言葉にすればあたりまえのように聞こえると思いませんか？ 導師はさらに続けました。「幸福はただの幸福だ。大騒ぎするものではない。来ては去っていくものだ。悲しみもただの悲しみだ。大騒ぎするものではない。来ては去っていくものだ。いつも心地よい体験をしたいという欲望を捨て、同時に不快な経験をすることへの恐れを捨てることができれば、静かな心が手に入る」。

導師の説明を聞いていて、何か欠けていると思わずにはいられませんでした。「執着を捨てろ」、「抵抗するな」というのはわかるのですが、どうすればそれができるのか。「簡単なことだ。もっと意識するのだ」と導師は言いました。これこそがあらゆることの答えのようです。私も自分の意識が磨かれるにつれ、ものの見方が変わりつつあるのは自覚できたものの、その



ペースが遅すぎるような気がしていました。そのことを話すと、導師は笑いました。「ふむ、それは短気というものだな」。私は肩をすくめてうなずきました。「もう少し意識が鍛えられるまで、これをなんとかする方法が知りたいのです。何か役に立つテクニックがありませんか」と願いをこめて尋ねました。導師は私をじっと見つめてから答えました。「これまで通り、呼吸に集中し、心を落ち着けて自然な意識を保つ練習を続けることだ。だが、さしあたり助けになるかもしれない方法がひとつある」。私は期待に満ちた目で導師を見つめました。続いて彼が説明した内容は、あなたもぜひ瞑想でためしてみるといいでしょう。

「瞑想中に心地よい感覚を体験した時は、それをほかの人と分けあうところを想像してみなさい。心の穏やかさ、体のくつろぎ、慰められる感情など、なんでもいい。それを友だちや家族などの大切な人に与え、分かちあうところを想像するのだ。そうはいっても、いろいろ考える必要はない。呼吸に集中し、吸ったり吐いたりする息の数を数えるのはいつも通りだ。ただ、座っていていい気分になったら、それをほかの人と分けあおうとする姿勢を保ちなさい」。私にはそれがどう役に立つのかよくわかりませんでした。特に害はなさそうだったし、善意の行いです。「次はもう少し難しいかもしれない」と導師は言って、大きな笑みを浮かべました。「瞑想中に不快を感じた時は、それが大切な人の不快さだと想像してみなさい。心の落ち着かなさなり、体のこわばりなり、やっかいな感情なりを寛容の精神で引き受け、自分が彼らの不快さとともに座ること、彼らがそれを味あわずにすむようにしていると」。





それはなんとも奇妙な話に聞こえました。いったいなんの役に立つのでしょうか。なぜいい気分は分け与え、他者の不快さとともに座るところを想像しなければならぬのか。「まあ落ち着きなさい」と導師は言いました。「本当にそうなるわけではない。ただこのように考えるのが、とてもうまい心とのつきあい方なのだ。心地よい心の状態にしがみつこうと必死になれば、緊張が生まれる。だがそれを人に分け与えるところを想像すれば、緊張は解け、予断も消える」。なるほど、それはわかります。でも、もう一方はどういうことでしょうか。「不快な感情について、我らはつねにそれを取り除こうとしている。これもまた緊張を生む。だから普通と反対のことをするのだ。すると抵抗がなくなる。抵抗がなくなれば緊張もなくなる」。私は考えました。たしかに筋は通っています。むしろ、きわめて凝った逆心理をつくやり方のようにさえ思えました。それと同時に、より人のために思う心を育てているのがおもしろい点ではないでしょうか。

導師との面会を終えると、私はさっそくアドバイスを実践してみました。瞑想のしかたを変える必要はありません。問題はアプローチのしかたであり、瞑想体験について判断を下そうとする態度を控えるよう心がけることです。私は半信半疑でしたが、はたして導師の言った通りでした。心地よい感覚を分けあおうと考えれば、それはより長く続き、瞑想が一段と楽しくなりました。どこがどう変わったかをはっきり言うのは難しいのですが、多少なりとも利己的な姿勢が減ったのではないかと思います。もう一方も同じく効果的でした。この方法を取り入れ



exercise

4

心地よさ・  
不快感に  
集中する

たからといって、不快な感情や緊張がすぐに消えたとは言えませんが、目的は、より自信をもち、受容の心でこれらの感覚とともに座する方法を見つけることです。そしてたしかに、誰かのためになることをしていると思うだけで、何もかもがずっと楽になりました。私にとってこのアプローチは、心のあらゆる面を理解する能力や、理解しようとする気持ちに相当の変化をもたらしました。その時まで、私はただ心地よい感覚を味わうことだけを望み、不快な感覚をつねに恐れていました。しかし、これがすべてを変えたのです。今まで見たことのなかった自分の心の一面を目にし、理解したような気がしました。そして、それを見たことがなかったのは、むろんいつも必死にそれから逃げようとしていたからです。

今すぐやってみましょう。また2分ほど本をおき、軽く目を閉じ、体の感覚に集中してください。ただし、前回のようになんか中立的な感覚に集中するのではなく、体のどこかの心地よい感覚または不快な感覚に集中します。たとえば、手や足が軽く感じたり、肩に張りを感じたりしませんか。普通ならば、あなたはたぶん、不快な感覚に抵抗し、心地よい感覚にしがみつこうとするはずですが、それでも、それを逆にして、心地よい感覚を人とは分けあい、人のかわりに不快な感覚とともに座するというルールを取り入れてみるのです。するとどうなるでしょう。瞑想体験が変わるでしょうか。心地よい感覚に集中するなら、



それに集中しつつ、それを他者と分けあうという心がまえでいるようにしてください。同様に、不快な感覚に集中するなら、誰か大切な人のためにそれを味わい、その人のためにそれを引き受けるという心がまえでいるようにしてください。

### 心の奥底に沈んでいる過去の感情

私が僧になった理由を振り返ってみると、不幸を感じはじめた瞬間がいつとは言えないものの、ある一連のできごとによって限界を超えてしまったのは間違いありません。十代後半に母が再婚し、私には継父に加えて新しく妹と弟ができました。それからしばらくして、新しい妹のジョアンが死にました。自転車に乗っていて、居眠り運転の車にはねられたのです。このできごとは家族に言い知れないショックを与えましたが、私は立ち止まってそれを受け止め、十分な時間をかけて消化することをしませんでした。自分を取り巻く悲しみと向き合うことができず、向き合いたくなくて、ただ進み続けたのです。そうすれば悲しみから逃げられるかのうちに、実際に遠くにも行きました。悲しみはいなくなっただけではありませんでしたが、少なくとも気づかないふりをして生活できる時間を少し引き延ばしてくれました。

しかし、その数か月後、かつての恋人が心臓の手術中に亡くなったことを知りました。その知らせを受けた時、なんでもないことのように軽く聞き流したのを覚えています。一人前の男



になるというのは、ものごとに動じないでいられることだと思っていたのです。私は感情をもてあまし、自分の知っている唯一の方法に頼りました。内側に押し込めたのです。

二度あることは三度あるといいますが、案の定、まもなく三番目の事件が起こりました。クリスマス・イブの日、私は友だちとパーティに出かけました。真夜中を過ぎたころ、それぞれ酔っ払って解散ということになりました。誰もが機械でメリークリスマスと言いつたり、別れのハグをしたりしていました。私が二人の友だちとともに人の輪を離れた時、坂道の向こうから走ってくる車の音が聞こえました。振り返って、なぜライトをつけていないのだろうと思ったことを覚えています。車はどんどんスピードを上げながら坂道を下ってきました。その途中で、運転していた男性は車のコントロールを失いました。後でわかったことですが、男性の血中アルコール濃度は法定限度の四倍以上もあったといえます。車は私たち三人をぎりぎりでよけた後、歩道に乗り上げ、固まっていた友だちの輪の真ん中につっこみました。それはまさに悪夢の光景でした。景色がスローモーションになり、連続写真のように一部始終がコマ送りになりました。あるショットは衝突の瞬間で、友だちの体が人形のように宙を飛んでいます。別のショットでは、友だちの体がだらりと壁にもたれかかっています。その晩、数人が死亡し、多数が重症を負いました。人生でこれほどの無力感を感じたことはありませんでした。

根性と意思の力のせいか、圧力鍋のふたをあけたら何が起こるかかわからないという恐怖のせいか、私はこの一連のできごとの後にやってきた感情を、かなりのあいだ、どうにか押し込め



ていました。けれども1年ほどしてから、それが別の形で顔を出し、まわりの世界に影響を与えはじめました。こと感情については、沈めたものは必ず浮かんできてくるのです。それは感情そのものとして表に出てくることもあれば、なんらかの形で行動に影響を与えだすこともあります。時には肉体的な健康に影響を及ぼすことさえあります。ストレス性疾患は近年増加の一途をたどっていますが、それがストレスの加わる状況や環境からくる負の感情にうまく対処できない結果としてあらわれることは広く知られています。

### どうしても悲しみから逃れられない

僧院に入るころには、こうした感情は確実に表に出てきていました。感情と思考がセットでやってきて、そのおかげで感情の正体がよくわかることもありました。感情だけが湧いてくることのほうが多く、この悲しみに気づいた時、なんだか裏切られた気がしました。私は悲しみを感じたくてここに来たものではありません。山の中で平和と静けさを得たくて来たのです。しばらくのあいだ、私はこれらの感情との闘いを続け、抵抗したり無視しようと頑張っていました。そうしながら、同時に無知や抵抗を捨てようとしていることの皮肉にはまるで気づきませんでした。感情をコントロールできないことに、私はいらだち、瞑想の修行が進んでいないと考えるようになりました。もしかしたら自分は瞑想に向いていないのではないかとも思いは





じめました。また、瞑想をしようと座るたびに不安に襲われるようになりました。

ある日、もう耐えられないと思った私は導師に会いに行きました。私が瞑想中のできごとについて話すのを導師はじっと聞いていました。話し終え、やっかいな感情に対処するための秘密の特別テクニックを授けてもらえるのだらうと期待をこめて待っていると、導師は逆に私に尋ねました。

「誰かに笑わせてもらうのは好きか?」「もちろん」と私は笑みを浮かべて答えました。「では誰かに泣かされるのは好きか?」。私は「いいえ」と首を振りました。「よろしい。では、もし私が二度と悲しみを味あわずにすむ方法を教えるといったら、聞きたいかね?」。「それはもちろん」私は勢いよくうなずきました。「だがひとつ条件がある。二度と笑うこともできなくなるのだ」導師は突然真顔になりました。私の考えを読んだように。「二つはセットなのだ。どちらか一方だけを手に入れることはできない。コインの裏表のようなものだ」。私は考え込みました。すると導師は笑って言いました。「考えるのはやめなさい。どうせ不可能だ。もし教えてほしいと言われても、そもそもそんな方法はない」。

「ではどうすればいいのですか」と私は尋ねました。「この四六時中悲しい気持ちから抜け出せないなら、どうやって幸せになれるのでしょうか」。導師が真剣な表情に変わりました。「君は間違った幸福を求めている。真の幸福は、楽しい時に感じる幸せと悪いことが起こった時に感じる悲しみを区別しない。瞑想とはそのような幸せを見つけるためのものではない。そのよう



な幸せがほしいならパーティーに行けばいい。私の言う幸福とは、どんな感情が湧いてきても、心地よくいられる能力のことだ。」「でも、不幸な気分の人にどうすれば心地よくいられるというんですか?」と私は言い返しました。

「こう考えてみなさい」と導師は続けました。「それらの感情は人間であることの一部だ。いつも君より幸せそうな人や、いつも君より不幸そうな人が知りあいの中にいるだろう?」私はうなずきました。「そのように、人によってはある気分を感じやすい傾向というものがある。幸せを感じやすい者もいれば、不幸な気分沈みやすい者もいる。だが、大切なのはその下にあるものだ。なぜなら感情は誰にもコントロールできないからだ。幸せな人間も自分の幸せをずっとつかまえてはおけないし、不幸な人間も不幸をどこかにやってしまうことはできない」。これは私が導師に期待していた手っとり早い魔法の答えではなかったものの、少なくとも筋は通っていました。

導師はさらに続けました。「今もつとも悩まされている感情はなんだね?」「だいたい悲しみです」と私は答えました。「でも、そのせいで瞑想について不安になり、それから悲しくなったり不安になるのを止められないことに怒りを感じます」。すると導師は「よろしい。不安と怒りについてはひとまず忘れなさい。それについてはまた後で考えればよい。それに、それらは悲しみに対する反応にすぎない。もともとの感情である悲しみに注目してみよう。悲しみは君をどんな気分させる?」。答えはわかりきっていると思いました。「悲しい気分です」。導



師は「違う」とびしゃりと言いました。「それは君の考えだ。悲しみによってどんな気分になるかと君が頭で考えたことだ。実際の気分ではない」。

私は譲りませんでした。「いいえ、実際に悲しい気分になります」と私は言いました。「よろしい。では、それはどこにある？」と導師は尋ねました。「どこについて何がですか？」と少し混乱して聞き返しました。「悲しみはどこにあるのかと聞いている。心にあるのか、体にあるのか？」。私は「あらゆるところにあります」と言いました。「たしかか？」と導師は追及しました。「その感情を見つけようとしたことがあるかね。それがどこにあるのか見つけようとしたことが」。私は悲しみについて考えることに頭がいっぱいで、それを探そうなどとは思ってもしませんでした。私は少しばつの悪い思いで首を振りしました。「よろしい。ではその仕事が先だ。悲しみのある場所を見つけてきなさい。それからもう一度話そう」。面会はそれで終わりました。

### 悲しみはどこにある？

それからの数週間、私はかなりの時間を費やして悲しみの感情を見つけようと思いました。悲しみは私の思考を染めているように思えるものの、思考そのものが悲しみだとは言えません。それに、思考そのものがとらえどころがなく、それがどこかにつねにあるという感触も得られ



ませんでした。特定のことを考えると悲しみの感情が強まるような気がするのとはたしかでしたが、それは導師が見つけるよう言ったものとは違います。そこで、私は瞑想中に心の中で自分の体を調べることにしました。体を上から下までスキャンし、悲しみと呼ばれているものを探しました。曖昧でとらえどころがないのはたしかです。けれども、悲しみの感情は体の中に存在していると自信をもって言えるだけのたしかな肉体的感覚がありました。

導師は私を部屋に招き入れながら、少し笑って言いました。「それで、探していたものは見つかったのかな」。「どちらとも言えません」と私は答えました。「心の中や思考の中に悲しみを見つけることはできませんでしたが、悲しみは私の考えを染めているように思えます」。導師はうなずきました。「でも、体のどこかに、もっと強く、もう少し具体的に悲しみを感ぜられる場所があるような気がします」。導師はまたうなずきました。「問題は、見つけたと思うたびに、体の別の場所に移ってしまうように思えることです」。導師は微笑み、わかるというようにうなずきました。「ふむ。そうやって動き回るものを調べるのは大変だ。それでわかったのかね？ 悲しみはどこにあった？」導師は眉を上げて尋ねました。「だいたいはここで感じます」と言って、私は胸を指さしました。「ほかに？」と導師が聞きました。「ええと、ここでもたまに」と私は横隔膜のあたりを指さしました。「耳はどうか？」と導師は笑って言いました。「つま先は？ そこには悲しみがあったのかね？」。導師は間違いなく私をからかっていましたが、たしかに彼の言う通りでした。耳やつま先に悲しみはなかったからです。という



より、そこを探すことも忘れていました。「では、君の悲しみはこのあたりにあるんだね？」  
と言って、導師は私の胸を指しました。「でも正確には？ もっと細かく特定しなければ。それ  
れにそこにあるとして、それはどんな形でどのくらいの大きさなのかね？ もう少しよく調べ  
て、それからまた来なさい」。

私は再び、悲しみのありかを突き止めようと思いました。この時、悲しみを観察していてある  
ことに気づきました。悲しみの強さが弱まっているような気がしたのです。偶然かどうかかわ  
りませんが、たしかな変化でした。ともかく、私は言われた通りに再び悲しみを探しました。  
でもそれは大変でした。決まった形や大きさがないように思えたからです。とても大きく感じ  
ることもあれば、もっと小さいと感じることもあります。とても重く感じることもあれば、も  
う少し軽く思えることもあります。はっきり悲しみのありかを見つけたと思った時でも、その  
中心を見つけるのは大変でした。そして中心を見つけてそこに集中したとたん、その中にまた  
中心があることに気づくのです。きりがありませんでした。ただひとつ、無視できなかったこ  
とがあります。悲しみの強さが弱まり続けているのです。思考をたんなる意識に変えることで、  
何かが起こり、何かが変わったことはもはや疑いようがありません。これはただのからくりで、  
はじめから何も見つかからないのが導師にはわかっていたのでしょいか。私は次に会った時に尋  
ねてみようと思いました。

見た目にも変化があらわれていたのか、導師は私がドアをあけたとたん、私の悲しみが減っ



ているのを悟ったようでした。私の説明を導師はじっと聞いていました。あれは私が始終考え続けるのを止めるためのからくりだったのではないかと言うと、導師は体を前後に揺すりながら声を上げて笑いだしました。「実におもしろいからくりだ」と導師は言いました。「違う、からくりではない。君がここに来た時、瞑想ではより意識をとぎすませることを学ぶのだと言った。不快な感情を追い払えるとは一度も言っていない。ただ、より意識をとぎすませていれば、不快な感情が湧いてくるすきがほとんどなくなる。ずっと不快な感情のことを考えていたら、当然、多くのすきを与え、それを自由に動き回らせることになる。だがそれについて考えなければ、それは勢いを失う」。

「つまりはからくりだったのでしょう」と私は言いました。「からくりではない！」と導師は声を上げました。「探していた悲しみは見つかったか?」「いいえ、残念ながら」と私は答えました。「そうだろう」と導師は笑みを浮かべて言いました。「私はその感情が存在するかもしれないとも言っていない。だが、君はその感情をよくよく調べてみた結果、実は見つけるのがとても難しいことに気づいた。自分がある感情に強く反応していると気づいた時には、このことを思い出すといい。前に来た時、君は悲しみだけでなく、いらだちや不安も感じると言った。だがこれらは、もともとあった感情に対する君の反応にすぎない。それが状況をさらに悪化させていたのだ。今はどうだ? 意識をとぎすませて悲しみを観察している時、怒りや不安を感じたか?」。私は首を振りました。導師の言う通りです。どちらも感じていなかったのです。



時には、探しているはずのものが見つからないことにいらだちを覚えることもありましたが、不安を感じていないのはたしかでした。むしろ、瞑想が楽しみになり、自分をこれだけ悩ませているはずのものがどうしても見つからないという事実には、笑ってしまったことさえ何度かありました。「そうだろう」。今度はさらに大きな笑みを浮かべて、導師は再び言いました。「反応すべき感情を見つけることさえできないのに、なぜそれに強く反応することがある？ 何かに抵抗するには、その正体をわかっている必要がある。感情について我らがこうだと考えているものは、多くの場合、ただの思い込みにすぎない。もう少しよく見れば、それが実際には自分で考えていたものと違っていたことがわかる。そうすると抵抗は難しくなる。そして抵抗がなくなれば、ただその感情を受け入れることができる」。

私にたやすくそれができたとは言いませんし、それ以後、不快な感情が一切消えたわけでもありません。しかし、この経験がいくつかのことを教えてくれました。中でももっとも大切なのは、多くの場合、感情そのものが問題なのではないということです。それにどう反応するかの問題になるのです。たとえば、怒りを感じた時、それにさらなる怒りで反応したら、火に油を注ぎ、怒りの炎を燃え続けさせることになります。あるいは不安になった時、不安になっていくことに不安を感じはじめます。一歩下がってもう少し視界を広げれば（これは瞑想がなければできなかったことです）、もとの感情をありのままに観察できます。そして、その感情に



意識を向けるだけで、それはもう自分の出番は終わったとばかりに、どこかへ行ってしまう。不快な感情が湧いてきた時、私たちはそれを追い払おうとします。それを感じたくないし、近くにいてほしくないと思います。しかし、このような反応は、その感情をより大きく見せるだけです。

感情が浮かんでは消えていくのにまかせることを学び、心の奥にこの意識と視野を保っていれば、どれほどやっかいな感情が襲ってきても、それがどんなに強烈でも、つねに平気だと感じられます。もうひとつ学んだのは、何かに対する「考え」が時に実物とは大きく異なるということです。私はとても悲しいと考えていましたが、悲しみのありかを見つけようとしてみたら、見つかったのは刻々と変わる考えと肉体的な感覚だけでした。つねに変わらない感情を必死に見つけようとしたが、見つかったのは気分染められた思考と肉体感覚だけだったのです。

### 感情の形はどんどん変わる

私たちは自分の感情に気づいていないことがよくあります。コントロールできないほどの極端なものになれば気づきますが、それ以外の時はただ背景にあって、私たちのものの見方に影響を与えています。また、感情は移り変わりが早く、そうと気づかないうちにいつのまにか気



分が変わっていきたりして、その点も感情を見分けたり特定するのを不可能に思わせています。最近、幸せを感じた時のことを思い出してみてください。それがいつはじまったか覚えていますか。幸せの感情が生まれた瞬間を特定できますか。またそれはいつ終わりましたか。最近、怒りを感じた時についてはどうでしょう。怒りが湧いてきた時の状況やいきさつは覚えているかもしれません。でも怒りの感情がはじまった時と終わった時を思い出せますか。それらの感情が突然消えたのはなぜでしょう。勢いがなくなったから？ もっと大切なことに関心が向いたから？ あるいはただ次の感情と入れ替わったからでしょうか？

私たちの人生体験の中心にあるものののに、私たちは驚くほど感情について理解していません。神経科学者は、生理学的に起きていることをおさるべき正確さで教えてくれます。そして行動科学者がそのデータを解釈し、私たちがなぜそのような感じるのかを合理的に説明してくれます。これは役に立つし、おもしろいものの、それで私たちの感情が変わるでしょうか。さらに言えば、それで感情に対する私たちの反応のしかたが変わるでしょうか。怒ると体内に有害な化学物質が放出され、血圧が上がるので怒らないほうがいいということを知っていたからといって、その知識が怒りを止める効果はほとんどありません。同様に、ゆったり気楽にかまえていればストレスをあまり感じずにすむということを知っていても、不安でたまらない時にはなんの役にも立ちません。時に、頭で理解していることと、日々体験する実際の感情とのあいだには、深い溝があるように思えることがあります。



いい感情も悪い感情も含め、一切の感情というものが無い人生を考えてみるよう私の導師は言いましたが、あなたは感情のない人生を生きたいと本気で思いますか？感情は私たちの人生体験に欠かせないものです。やっかいな感情に押しつぶされそうな時は、そのすべてをどこかにやってしまいたいと思うかもしれません。けれども、それはたいてい一時のことです。

瞑想をはじめるとき、感情を消し去ろうと努力したり、瞑想によって一切の感情をもたない石のような人間になってしまうのではないかと恐れたりする人がよくいます。しかし、すでに見てきたように、まったくそんなことはありません。

### 世界は感情の向こうに見える

感情は、人や状況やおかれている環境に対する私たちの認識に影響を与えます。その直接の結果として、人や状況やおかれている環境と自分との関係にも影響を与えます。感情は、「自分」と「世界」のあいだのフィルターなのです。

怒りを感じている時、世界は脅威でいっぱいのように見えます。自分の今おかれている状況が障害に見え、他人が敵に見えます。逆に幸せな気分の際は、世界はとても居心地のいい場所に見えます。同じ状況がチャンスに見え、同じ人が味方に見えます。まわりの世界はたいして変わっていないのに、私たちの世界の体験はがらりと変わるのです。



このフィルターという概念について考える時、私は休日によく行くお気に入りの場所を思い出します。そこは海に面した岩山で、強い自然の力の前に、天候はしょっちゅう変わります。お気に入りのベンチに座ると、村の上にそびえ立つ岩山の稜線と、海に向かってのびる砂浜が見えます。晴れた日には、この岸壁はそれはすばらしい眺めです。深い赤の岩肌には威厳さえ感じられます。離れたところからでも、細部まで手に取るように見えます。こうした日の岩山は神々しくもあります。けれども少し曇った日には、岩山の外見は一日のうちにくるくると変わります。雲の影が落ちると、岩肌は冴えないくすんだ茶色になってしまいます。時によって少し黄色がかった見えることもあります。雲の色が黒に近い時は、緑色に見えることさえあります。嵐の日には、岸壁はまったく違う姿を見せます。色はほとんど黒に近く、頂点にかけての切り立った稜線が空を切り裂いているように見えるのです。そのような日には、岩山は近寄りがたく威圧的に見えます。岩山自体はどこも変わっていません。ただ上空を通りすぎる雲が、岩山の姿が違って見えるような錯覚をつくりだしているだけです。これと同じように、感情のフィルターが、その時の世界の見え方を錯覚させているのです。

とはいえ、一時的な嬉しさや悲しみとは異なる感情もあります。たとえばより根深くしみついた幸福感や悲しみです。瞑想では、これらは「気質」と「状態」という観点で語られることがあります。



それは気質？ それとも状態？

気質というのは、「明るい」とか「暗い」といった、その人の性格を特徴づけている感情です。気質には、私たちの人格形成に影響を与えてきた生い立ちや社会的立場や経験が反映されています。これらはまるで遺伝情報の一部のように、しっかりと埋め込まれているように感じられます。そのため、多くの人は自分の気質に気づいてさえいません。

自分の気質がどんなものか、少し考えてみてください。自分がどんな人生観をもっているかを考えるといいかもしれません。人生は自分の味方だと感じますか、それとも敵だと感じますか。人生は喜びですか、それとも苦役でしょうか。どちらであっても瞑想の効果は変わりません。ただし、前者のほうがずっと生きるのは楽しいかもしれません。あなたの友だちや家族や同僚はどうでしょう。きつとどちらのタイプの人も思い浮かぶのではないのでしょうか。どんなことでも——宝くじに当たっても、恋人ができて、昇進しても——否定的に解釈しようとする人がいます。こういう人は、ときどき激しく怒ったり、あるいはずっと嘆いたり文句を言ったりして暮らすのです。その一方で、「本当にこんな人がいるのか」と思うほど、どこまでも陽気な人もいます。むろん、それがその人の本当の姿でないこともあるでしょうが、生まれつき人生に満足して楽しく生きているように見える人は間違いないと思います。よって、これらの感情は性格的な気質とみなすことができます。





一方、「状態」というのは、日々浮かんでは消える一過性の感情のことです。誰かに何か嫌なことを言われたとか、子どもがはじめて歩いたとか、悪い知らせを受け取ったという時、これらのできごとに対してそれにふさわしい感情が湧いてきて、やがて消えていきます。これらはいわば人生の「浮き沈み」です。道路であるドライバーにむっとすることがあったとします。けれども怒りに火がつく前に、ラジオに氣をとられ、気づけば笑っていて、怒りを忘れているかもしれません。あるいはもっと深刻なものもあるでしょう。失業してから長いあいだ気分が落ち込んで、しばらくそれが去らないこともあるかもしれません。いずれにしても、感情がこのようなあらわれては消えていくという事実は、それが「気質」ではなく一時的な「状態」であることを物語っています。時には、ある感情の状態が深くしみついてしまっ、まるで気質のように思えてくることもあります。感情が圧倒的すぎて、その先が見通せなくなるのです。このような状況では、感情が人格に影響を与えだすこともあります。うつ病がそのいい例です。したがって、場合によっては両者を区別しづらくなることもあります。違いを知っておいて損はありません。

## 「悪い感情」なんて存在しない

思考を「いい」とか「悪い」と決めつけなかったように、感情についても同じことです。と



言うと、たいてい「何を言ってるんだ、怒りが悪くないなんてよくも言えるな。誰かを怒鳴りつけたら悪いに決まってるし、自分も嫌な気分になる。怒っている時は爆発しそうな気分になる。怒りの何がいいというんだ？」という反応が返ってきます。もちろん、怒りの結果どうするかはまったくの別問題であり、自制心を働かせることが大切ですが、瞑想においては、それがオープンな心を身につけるのに役立つのです。過去の体験から感情にただ「いい」とか「悪い」とレッテルを貼るのではなく、感情そのものの性質に好奇心や興味をもつ姿勢です。それが必要ならば、「ポジティブ」な感情を追い求め、「ネガティブ」な感情はすべて追い払おうとするこれまで通りの態度から抜け出せません。そのアプローチがこれまで役に立ってきたかどうかは、あなた自信が知っているはずです。

そこで適度の好奇心を思い出してください。感情が浮かんでは消えるのを観察し、心と体に何が起こっているのかに注目するのです。ここでの目的は頭をからっぽにすることであり、どんな感情があろうと落ち着いていることです。つまり、魅力的に見える感情の後を追いかけたら、怖そうな感情から逃げたりせず、それらが通りすぎていくのを道端に座って眺めていることです。瞑想は、感情が湧いてくるのを止めるためのものではありません。思考が浮かんでくるのを止めるためのものと同じです。思考と同じく、感情もひとりで湧いてくるものです。重要なのは、それらの感情をどうやって迎え、どう反応するかなのです。

瞑想を通じて感情にアプローチする際に必要なのは、感情をさらに重視することではありません。



せん（もうすでに十分な関心が向けられています）。感情とよりうまくつきあう方法を見つけることです。感情を意識し、認識し、味わい、感情とともに生きる一方で、感情に振り回されない方法を見つけることが必要なのです。10分間瞑想と「いつでも集中」はそのためのベストな方法を教えてくれるものです。

理性のレベルでは、私たちはいわゆるネガティブな感情に価値を認めることもあります。「人生で特につらい時期を経験しなかったなら、頑張って何かを成し遂げることはできなかった。もしさかのぼって過去を変えられるとしても変えないだろう」と話す人はよくいます。時間がたち、視野が広がると、過去に体験した感情がかなり違ったものに見えてくることがあります。人生に問題はつきものです。問題が起こった時、自分にはその状況を乗り越えられるだけの能力が備わっているとわかっているのはいいものです。それは、あなたがその感情を味わわなくてすむということではありません。確実に味わうでしょう。ただ、つきあい方しだいで、より素早く、容易にその感情を消化できるということです。

5  
自分の感情に  
気づく

私たちは自分の今の感情をつねによく認識できるとは限りません。たいていの場合、今していることや考えていることに気をとられているからです。けれども瞑想をはじめると、おのずと自分の感情によりよく気づくようになります。感情の種類、感情の強さ、ある感情はいつまでも



居座り、ある感情はすぐに消えてしまうことなどに気づきます。たとえば、たった今、あなたはどんな気分ですか。2分ほど本をおき、目を閉じてください。最初に体の感覚を意識すると、その背後にある感情についての手がかりを与えてくれるので便利です。体は重く感じますか、軽く感じますか。体は落ち着いていますか、落ち着かない感じがしますか。窮屈な感じがしますか、解放感を感じますか。急いで決めず、適度の好奇心をもって、それぞれの質問に20秒から30秒ほどかけて答えてください。次に、呼吸はどう感じますか。早いですか、遅いですか。深いですか、浅いですか。変えようとせず、ただ少し時間をかけて呼吸の感じをたしかめてください。エクササイズが終わるころには、きっと自分の気分や感情についてよりわかるようになっていくはずです。ただし、よくわからなくても心配はいりません。練習することによってだんだんわかるようになります。

### 瞑想に必要な「適度の好奇心」

瞑想とは、ただ日々の心を写真に撮ることだとはじめて聞かされた時は、なかなか信じられませんでした。自分の心をそこまで意識した経験がなく、心をそんなふうに見たことがなかったからです。一方ではすべてになじみがあり、他方では私の予想していたものとまるで違っていました。これまでに紹介してきたいくつかの短いエクササイズをただけで、あなたもす



に自分の心について、同じような感想を抱いているかもしれません。私たちは何か新しいものや予想外のものに出くわした時、なじみのあるものに対してとは違う反応を示しがちです。驚きや興奮を示す人もいれば、不安や恐怖を抱く人もいます。心を観察する時でもそれは同じです。

瞑想をはじめた時の私は、猪突猛進型でした。途中経過にはあまり関心がなく、ひたすら瞑想の究極の成果、つまり悟りを体験したいと思っていました。いわば「悟りか無か」というような姿勢で、「今、ここ」を味わい、人生の起伏を楽しむよりも、未来のゴールばかりに目がいていました。なんらかの体験を追い求めたり、進歩のきざしや成果で報いられたいと望むのは、瞑想ではよくある間違いです。心の平和や知恵というものは、見つけようと頑張るすぎれば必ず逃げていきます。

瞑想では、ゴールと道のりは同じものです。つまり私のアプローチは、休日にドライブに出かけて、途中のどこにも止まらず、休憩もとらず、昼のあいだに窓の外を見ることさえしないです。夜まで走り続けたようなものです。まったく目的を果たしていなかったのです。

あなたの瞑想に対するアプローチ法には、必ずあなた自身の生い立ちや性格といった要素が反映されます。その中には気に入るものや役に立つものもあれば、気に入らないものやまったく役に立たないものもあるかもしれません。けれども、瞑想に対して心からの興味と好奇心をもってさえいれば、それらの要素はたいした問題ではありません。なぜなら、それらは瞑想の



一部となり、観察対象の一部となるからです。私の師の一人は、これを「適度の好奇心」と呼んでいました。これを瞑想へのアプローチに取り入れると、心がとてもオープンになったように感じるはずです。たとえば、あなたもかつての私のように、一回の呼吸を見ただけですべての呼吸を理解したように思ってしまうかもしれません。呼吸に集中する時にこのような態度では、あつというまに興味を失ってしまうでしょう。けれども、時間をかけてもう少しよく見てみれば、どの呼吸もそれぞれ違うことに気づくはずです。同じことは、心を通りすぎていく思考（時に同じ考えが繰り返し浮かんでいるように思えたとしても）、そして体に生じる感覚にも言えます。

適度の好奇心をもって瞑想にアプローチするというのは、一切の予断をもたず、辛抱強く、穏やかに関心を示すことのように私には思えました。たぶん、木陰にそっとしゃがんで野生動物を観察する時のような感じではないでしょうか。あなたは心を奪われ、魅了されているので、観察対象に一〇〇パーセント集中しています。その瞬間の貴重さにも気づいていて、いらだつこともなければ、動物に何かしてほしいと思うこともなく、ただありのままの状態を観察することに満足しています。あるいは、床を歩いている虫を観察するようなものかもしれません。最初、あなたは「ああ虫か」と思います。けれどもよく見ると、虫の脚が見えます。もう一度よく見ると顔のつくりがわかります。見るたびにこの「虫」について新しいことに気づくのです。この適度の好奇心を瞑想に、さらには日々の生活に取り入れれば、予想外の、しかも有益



な発見があるはずです。

### 激辛スープをつくってしまった話

実践編に移る前の最後のエピソードとして、私のある体験談をお話しましょう。それは私の適度の好奇心の欠如と、とても厳格な僧院、そして激辛スープの話です。

西洋の僧院の多くがそうであるように、その僧院も一般に門戸を開放し、短期間の瞑想修養をしにくる人々を受け入れていました。そのあいだは私たち修行僧がゲストである彼らの世話をしなければなりません。そこでは、毎日のスケジュールの一環として、ゲストの部屋に朝食と昼食が運ばれることになっていました。僧院でルームサービスとはずいぶんぜいたくな話に聞こえるかもしれませんが、それは参加者に「食べる瞑想」（詳細は194ページにあります）を实践する機会を提供するためでした。そのため私たち僧は交代で食事をつくり、皿に盛って各部屋に届けていました。昼食は決まって一杯のスープとパンという質素なものです。スープは庭で育てた野菜などを具材に使って毎日新しくつくられ、メニューは曜日ごとに決まっていた。何度かこうしたゲストを迎えるうちに、私はスープをつくる作業にもすっかり慣れ、正直に言えば、あまり細かく注意を払わなくなっていました。手順も少々いいかげんになっていました。目分量でこれを少しとあれを少し鍋に放りこめばできあがり、という具合に。料理



のセンスがあるからと言いたいところですが、実際はただ分量をはかるのも洗い物が増えるのも面倒だっただけです。それに、早く終わらせればそれだけ休憩の時間が増えると思っていました。

ある日、厨房に入っていくと、その日のメニューはマリガトーニ・スープでした。これはカレー味のスープで、すでに何度もつくったことがありました。私は野菜を刻み、混ぜてスープをつくりはじめました。もう何度もつくっていたので、レシピ・カードを見ようともしませんでした。やがてスパイスとカレー粉を入れる段になりました。大きな厨房の多くがそうであるように、スパイスや調味料はすべて同じ透明の容器に入られています。中身の見た目と容器に貼ってあるラベルだけがそれらを区別する手がかりです。私は戸棚をあけ、「カレー粉」というラベルの貼られた容器を取り出しました。粉の色が赤いことに気づき、一瞬、「おかしいな」と思ったものの、すぐにその考えを押しやりました。ただ早く終わらせて、少しでも長く昼休みをとりたい一心で、適度の好奇心を働かせるには焦りすぎているのです。スープをつくることを楽しむなどという考えはちらりとも浮かびませんでした。

最初にスープのつくり方を教わった時には、途中でこまめに味見をするようにと注意されました。しかしその日の私は、味見もせず、適当な分量で、次々に調味料を入れていきました。いつもより少しスパイスをきかせて風味を豊かにしようと、スプーンに山盛り二杯ほどのカレー粉を放り込み、そのままちょうどよい濃さになるまでかき回し続けました。



私は鼻を近づけてスープの匂いを嗅ぎました。スパイスに鼻がつんとし、涙が溢れてきました。「これはおかしい。今までこんなふうになったことはない」と私は思いました。スプーンをとってスープをすくい、口に入れてみました。とたんに頭が爆発しそうになりました。私は辛いものが苦手ではありません。長いあいだアジアで暮らし、辛い料理を食べてきたのです。けれどもこれはそんなレベルではありません。こんなに辛いものを食べたのは生まれてはじめてです。私は咳き込みながら、辛さをやわらげられそうなものを手当たりしだいに口に入れ、口の中を冷やそうとしました。時計を見ると、食事を運ばなければならぬ時間までもうあと5分ほどしかありません。残念なことに、私が瞑想の修行で新たに見出した心の落ち着きは、このよりストレスのかかる場面では出てきてくれませんでした。私は冷静に対処するかわりにパニックを起こしはじめました。

私は学生時代によく行っていたカレー屋のことを慌てて考えました。思い出せるのは、冷たくて甘いもので辛さを中和することだけです。私は牛乳を鍋に入れました。何も変わりません。もう少し入れました。やはり何も変わりません。しかもカレーがだいぶゆるくなってきました。私はひとりごとを言いはじめました。「ヨーグルトは？ いいさ、入れてしまえ」まだ何も変わりません。「アブリコット・ジャムは？ 入れてしまえ」これは少しだけ効いたようですが、スープがとても変な味になってしまいました。とにかく甘い物を入れるしかないと考え、マーマレード、蜂蜜、さらに糖蜜まで加えました。スープはまだかなり辛いものの、なんとか食べ



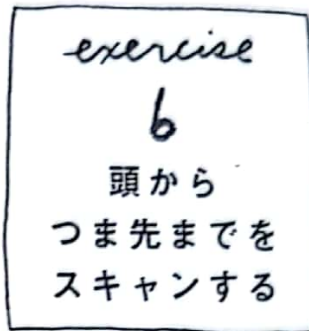
られる程度にはなりました。とはいえ、なんとも妙な味でした。

私は急いでスープを椀によそい、各部屋の外において、昼食ができたという合図に軽くノックしました。ようやく少し落ち着いてきたものの、瞑想道場で一日の最後の食事を楽しみに待っていたら、ひどくまずいものを出された時の気持ちはよくわかります。せめてもの救いは、それがまだ1週間の無言修行の2日目であり、あと5日間は誰も文句を言わないだろうということでした。「知るものか。週末までにはみな忘れていくかもしれない」と私は思いました。けれども誰が忘れるでしょう。腹をこわすのは普段でも愉快なことではありません。まして、ひとつのトイレを六人で使わなければならない僧院でそんなことになったら嬉しいはずがありません。

後でわかったところでは、誰かがスパイスの補充をする時に、うっかりカレー粉にチリパウダーを混ぜてしまったということです。つまり、私はスプーンにすりきり一杯のカレー粉を入れるかわりに、山盛り二杯のチリパウダーを入れてしまったのです。もちろん実際にはそれほどおおごとになったわけではありませんが、私にとってこのできごとは、人が時に、どれほど道のりにろくに目もくれず、ゴールに向かって猪突猛進するかを象徴しています。少し手を止めて考えてさえいれば、この失敗は容易に避けられたはずです。それなのに、私は自由時間ほしさに頭がいっぱいで突き進んでしまったのです。皮肉なのは、そうやって手に入れた自由時間を、自分のしたことを気に病んですごすことになった点です。あなたにも身に覚えがありま



Get  
Some  
Headspace



せんか。

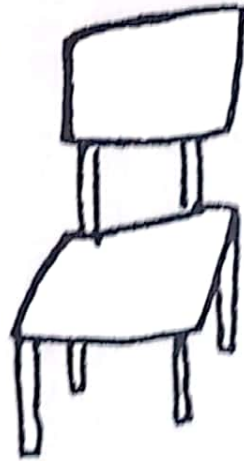
ですから、あなたが瞑想する時には、なるべく心の中の観察対象に適度の好奇心を向けるよう心がけてください。これはあなたが想像している以上に大きな違いをもたらします。

この適度の好奇心を養うよい方法のひとつが、体の感覚に適用することです。再び本をおいて、軽く目を閉じてください。頭のとっぺんからはじめて、足のつま先まで、全身を心の中でスキャンします。最初はすばやく、頭からつま先までを10秒ほどでスキャンします。次はもう少しゆっくり、20秒ほどかけてスキャンします。最後にさらにじっくり、30〜40秒ほどかけてスキャンします。全身をスキャンしながら、体のどの部分がリラックスしていて楽に感じられるか、どの部分に痛みや硬さや窮屈さが感じられるかをたしかめてください。判断を下したり分析したりせず、ただ今の全身の感覚を全体像として組み立てるようなつもりでやるといいでしょう。ときどき別のことを考えてしまっても心配はいりません。心がどこかに行っていたことに気づいた時点で、覚えている最後の部分に戻ってまたスキャンを再開してください。

# 第3章

いざ10分間瞑想に

挑戦





## やってみなければわからないこと

世界には数千もの瞑想法が存在し、それぞれに歴史や伝統も異なれば、重視する点も違います。とはいえ、大部分の瞑想法の中心にあるのは、集中すると同時にリラックスし、すでに述べてきたような自然な意識を保つことです。言い換えれば、「今、この瞬間に在ろうとすること」です。「自分の心はまるでそんな状態じゃない、いつも心が混乱していて、とてもそんなふうにはなれない」とあなたが言う前に言うべきですが、これはあなたが今から学ぼうとしているスキルだということを忘れないでください。もしあなたがピアノを弾いたことがなく、はじめてピアノのレッスンを受けることになったとしたら、たぶんピアノを一目見ただけでその場から逃げ出したりはしないはずです。なぜなら、そもそもレッスンに来たのは、ピアノの弾き方を習うためだからです。瞑想でも同じことです。今、心がひどく混乱しているとあなたは感じていられるかもしれませんが、だからこそ瞑想を学ぶのです。あたりまえに聞こえるでしょうが、なぜかこの事実が忘れられやすいものです。

どのような文化や伝統から生まれたものも、どんなに複雑に見えても、また何を目的にしているようにも、すべての瞑想は二つの基本要素のうち少なくともひとつを柱にしています。すなわち集中（心を落ち着けること）と深い理解（悟ること）です。このどちらか一方だけしか取り入れていない瞑想法もあれば、両方を取り入れているものもあります。様々な瞑想法を隔て



ているのは、おもにアプローチと目指す結果の違いです。瞑想の目的は、たとえば集中力を増すことや、帰依の心を芽生えさせること、哀れみの心を育てること、パフォーマンスを向上させることなど、多種多様なものが考えられますが、どの瞑想法も、これら二つの中心的要素のうち少なくともひとつに頼っています。「いつでも集中」は、これら二つの要素を一体化させて、現代人の需要に合った幅広く柔軟なテクニックにした好例と言えます。これからお教えする10分間瞑想もそうです。同様に二つの要素をとにも取り入れつつ、心を落ち着けることのほうにやや重きをおいています。

真剣に何かに集中した時、どれほど心が静まるかに気づいたことがありますか。それまでどれだけ心が混乱していても、何か楽しいことをはじめて、それに心から集中した時、どれほど心が落ち着き、穏やかな気分になるかに気づいたことがありますか。瞑想はこれによく似ています。まず、何か心を集中させる対象が必要です。これは従来、「瞑想の対象」とか「瞑想の支点」と呼ばれ、外的なものと内的なものに分けられていました。外的な支点としては、特定の物体をじっと見つめることや、特定の音を聞くこと、特定の言葉やフレーズを繰り返し唱えることなどが挙げられます。内的な瞑想の対象としては、呼吸や体の感覚に集中すること、あるいは心の中に特定のイメージを思い浮かべることなどが挙げられます。

10分間瞑想では、呼吸をおもな支点として利用します。なんといっても、呼吸は瞑想の対象としてもっとも柔軟性の高いもののひとつです。人目のある場所でもどこでもできて、何をし



ているのか知られることもありません。どこに行っても呼吸はついてきます（そうでなかったら、瞑想どころではありません！）。しかし、肉体の感覚に集中するのも、心を落ち着かせる効果があります。思考から離れ、より実体のあるものに注意を向けることになるからです。

中には、これだけで十分という人もいるでしょう。毎日座って、呼吸を観察し、心を落ち着かせ、緊張から解放されるだけで十分だと。前にも言った通り、このような瞑想の利用法は何も悪くありません。ただ、一〇〇パーセントのメリットは得られません。瞑想で最大の効果を  
得るためには、日々の生活に取り入れるのが得策です。そしてそのためには、第二の要素である深い理解も取り入れる必要があります。そうすれば、そもそも何が緊張を生んでいるのかがわかり、ある状況において自分がどのような感情をなぜ抱くのかがわかります。それは、状況に「うまく対処する」とことと「衝動的に反応する」とこととの違いです。つまり、ストレスが生じて解消することが必要になる前に、そもそもストレスが生じないようにすることが（少なくともたいていの場合に）できます。ところで、私は深い理解も「取り入れなければならぬ」と言いましたが、厳密には正しい表現ではありません。なぜなら深い理解とは、静かな心からおのずと生まれるものだからです。

私が暮らしたある僧院では、瞑想だけにすべてが捧げられていました。思想や心理などについて学ぶことはなく、ひたすら瞑想を実践するのです。訪問者もなく、電話も鳴らず、邪魔と



いう邪魔はほとんど入りません。午前3時に瞑想をはじめ、数度の休憩を挟んで夜10時までずっと瞑想を続けます。すべての時間を瞑想に捧げたい者にとっては、まさに夢のような場所でした。いささか極端に聞こえるかもしれませんが、実はごく理にかなっています。私が国を出て僧になったのは、できるだけよい環境で心を鍛えるためであり、あらゆる邪魔を排除するのは、そのための出発点にすぎません。そして心身ともに一切の邪魔が入らない環境におかれると、ごくさいなことがどれだけ心の静けさを乱すかといったら、驚くばかりです。友だちからのたった一通の手紙があらゆる思考や感情を呼び起こし、時には何日間も心にとどまります。逆に、そのような邪魔が入らない時には、心がスローダウンし、より落ち着いて感じられるようになります。そうやってみるとすぐにわかるのは、心が静まるほど、深い理解が増すということです。

私はこれまで、このプロセスについて様々な説明を聞いてきましたが、これからお話しするたとえ話をもっともわかりやすいと思います。

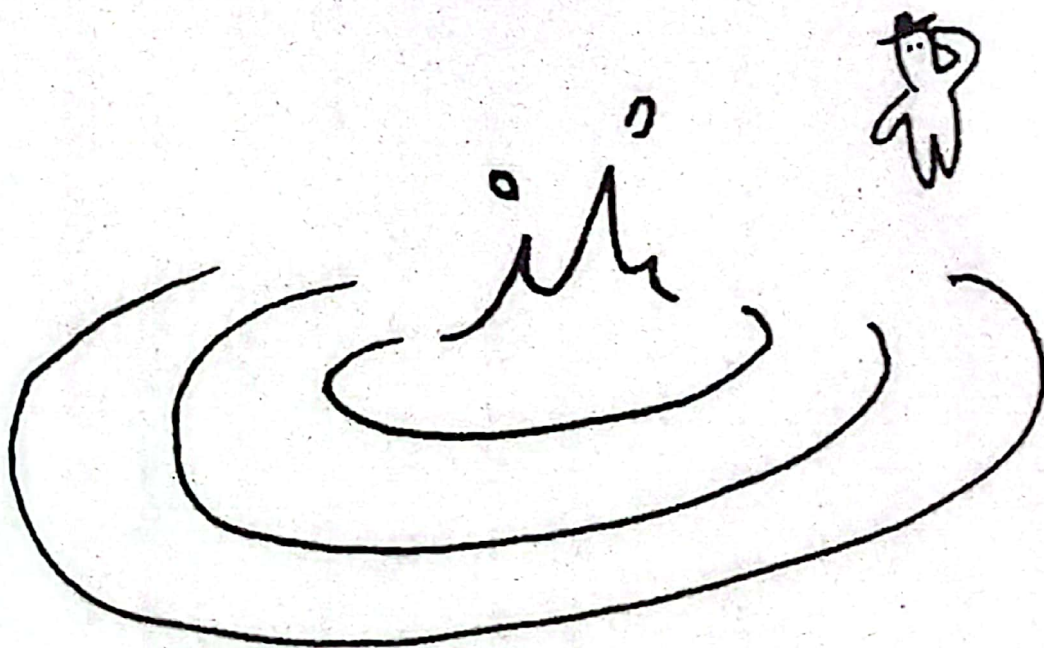
## 大切なイメージ 静かなプールの水

とても静かで透きとおったプールの水を思い浮かべてください。水はかなりの深さがあります。どこまでも透きとおっています。あまりに水が透明なので、プールの



底まで完全に見通せます。そのため、実際にはかなり深いプールなのに浅く見えます。さて、このプールサイドに座って、水の真ん中めがけて小石を投げるところを想像してください。最初はごくゆっくり、ときどき投げる程度です。小石を投げ込むたびに水面にさざ波が立ち、再び静まるまでにはしばらくかかります。そこで、波紋が完全に消える前にさらに石を投げると、新しくできたさざ波が前のものと合体します。では、石を次々に投げ、水面全体がいつせいに波立つのを想像してください。水面がこのような状態の時、水の中を見るのはほとんど不可能です。水底など言うまでもなく見えません。

このイメージは、多くの点で私たちの（少なくともなんらかのトレーニングをはじめ





るまでの)心の表面をあらわしています。新しい思考は、水に投げ込まれた小石のように、表面にさざ波を起こします。私たちは小石を投げるのに慣れすぎ、波立つ水面に慣れすぎて、静かな水の様子を忘れてしまっています。それではいけないのはわかっていても、心を落ち着けようとがけばもがくほど、ますます波を立ててしまうのです。こうした心の落ち着きのなさ、座ってもリラックスできない自分に気づいた時の動揺を生むのです。言うまでもなく、心がこんなふうに波立っているのは、水の下で何が起こっていて、そこに何が隠されているのかを見通すことはほぼ不可能です。だから私たちは自分の心というものを把握できず、感情の生まれるしくみやその理由が理解できないのです。したがって、まず心を落ち着かせない限り、深い理解は望めません。だからこそ、私の瞑想法では集中への比重を少しだけ多くしています。

あなたはどうかわかりませんが、私はずっと、瞑想における深い理解とは、日々の体験を瞬時に一変させる知恵のひらめきのようなものだと考えていました。けれども振り返ってみると、それは実際にはもう少し段階的なプロセスです。深い理解とは、だんだん心のことがわかってきて、起こっていることをしだいにはっきりと把握できるようになることと考えたほうがいいでしょう。そしてこの深い理解が増していくことが肝心なのです。つねに動揺し、混乱していて、心の方向が定まらなければ、安心感や目的意識をもって人生を生きることはとても困難です。私たちはみな、意識をと



ぎすませなければわからない、知られざる一面を必ずもっています。時には、それが水面のすぐ下に隠れていて、私たちがまるで予想もしない瞬間に飛び出してこようと待ちかまえていたように思えることさえあります。実際、本当にわずかなきっかけでそれは起こります。ふとした何げない言葉でその感情が水面に浮かび上がってきて、プール全体を染めるのです。あなたにも覚えがありませんか？ 人生を面倒にも豊かにもするこれらの気分や感情について学ぼうと思うなら、まず水中が見えるよう、静かな水面を手に入れなければなりません。

深い理解について覚えておいたほうがいいのは、「明らかにすべきことは、おのずと明らかになる」ということです。瞑想とは、心の奥のほうから古い記憶を掘り出してきて、それを分析したり、何もかも理解しようとするものではありません。それは瞑想ではなくて思考です。そして、思考のせいで自分の今の状態があることを私たちはよくわかっているはずで、深い理解は勝手に、ひとりでに生まれるのです。深い理解とは、時には思考のプロセスをよりするどく意識できるようになることであり、また時には、その意識が感情や肉体感覚に向くこともあります。何が起こり、何をより意識できるようになったかにかかわらず、それが自然に起こるにまかせてください。不快で嫌な気分になるからといって抵抗したり、分析に没頭することですぐ去らせようとするのではなく、ただそれがひとりでに勝手なペースで起こるのにまかせて



るのです。

これらの体験は、基本的に心と体が長いあいだ背負ってきた荷物から解放されていることだと覚えておいてください。よりはっきりものごとが見えるようになったのは、必ずしも愉快的な体験ではないとしても、とてもいいことです。なぜなら、これは解き放つプロセスであり、解き放つことで人生が少し軽くなるからです。

### 芝刈りでイライラした話

私が塀を乗り越えて脱走した僧院で、こんなことがありました。ある日、芝を刈るように言われました。敷地は広大で、芝を刈らなければならない範囲もとても広いため、私は当然のように物置に芝刈り機を取りにいきました。芝刈り機を出そうとしていると、ある先輩の僧がやってきて、はさみを差ししました。「これでどうしろというんですか」と私が尋ねると、「これで芝を刈るのだ」と彼はわずかに嬉しそうに答えました。「冗談でしょう？ 永遠に終わりませんよ！ だいたい、芝刈り機があるのに使わなければ意味がないでしょう」。彼は私をにらみつけました。「第一に、二度と私にそんな口をきくな。第二に、冗談ではない。僧院長がこのはさみで芝を刈るよう君に命じたのだ。君はその通りにしなければならぬ」。正直に言いますが、この僧に対してキレないために、自制心を総動員しなければなりませんでした。しか



し、彼が僧院長の威を借りて意地悪をするのはよくあることで、少なくとも今の時点では口ごたえは避けようと思いました。私ははさみを手にその場を立ち去りましたが、頭の中では、見習い僧にあるまじき考えが渦まいていたのは言うまでもありません。

はさみで芝を刈るのは、髪を切るのに少し似ています。左手の人差し指と中指で芝を挟み、右手にもったはさみで切っていくのです。芝をきちんと平らに刈るためには、刈っている芝の横の地面に頬を押しつけなければなりません。芝生は全部で三か所あり、今刈っている芝生だけでテニスコートほどの広さがあります。当然ながら、作業をはじめて数分もすると、私はあとどれくらいかかるかと考えはじめました。さらに、芝についているせいで濡れた膝のことや、前かがみになっているせいで痛む腰のこと、そしてもちろん、私にはさみを手渡した先輩僧のことも考えはじめました。頭の中を思考が渦まいていました。当然、心が落ち着くはずもなく、目の前の作業に集中するのも難しい状態でした。まだ腹を立てていたので、深い理解があるはずありません。

その瞬間は何もかもが怒りに染まっているようでした。あなたにも同じ経験があるかどうかわかりませんが、頭に浮かぶ思考のすべてが同じ怒りをたたえていて、そのせいでまわりの世界に対する見え方が変わってしまいます。けれども、私はその考えに、水面の波紋にとらわれているので、そのことがわからないのです。それはまるで、怒りに近づきすぎ、強く共鳴しすぎて、怒りの存在を認めるといふより、自分が怒りそのものになってしまったようでした。そ



して怒りが自分自身の心から生じていることも見通せず、私はただ怒りをさらに使いつける材料を探していたのです。先輩僧の態度はたしかに褒められたものではありませんが、私は自分の意思でそこにいたのであり、そうしたければ出ていくこともできたのです。多くの点で、それは店やオフィスや工場やその他の職場で、嫌な仕事や退屈な仕事を頼まれたのと変わりません。あなたも自分自身の「芝刈り」にあたる体験をもうすでに思い浮かべているかもしれません。職場でも家庭でも、踏みつけにされたり、罵倒されたり、嫌がらせを受けたり、だまされるのは絶対に許せないことだと認識するのは大切ですが、こと瞑想について言えば、人生で時を感じる怒りの源を認識するのも大切です。この時、私の怒りに火をつけたのは、先輩僧の私への話しぶりでした。けれども、その後のことはすべて私自身の問題です。それであの僧の態度が擁護されるわけではありませんが、その後も怒りが続いたことに対して、私自身の責任を認めることができました。濡れた芝生や痛む腰のことを気にするのは、火を燃え続けさせるだけで、怒りを受け流すことにはなりません。それに、別の日で違う気分だったら、たぶんあまり気にしなかったでしょう。けれどもこの日の私は、たとえ宝くじが当たったと告げられても（もちろん僧院に宝くじはありませんが）まだ怒り続ける道を見つけていたに違いありません。これだけの強い感情を受け流すのは必ずしも簡単ではないのです。

心が落ち着くまでには1時間ほどかかりました。不思議なことに、それは考えに集中するよりも、目の前の作業に集中するようになると同時に起こったように思えました。誰もがはさみ



で芝を刈るのが性に合うわけではないでしょうが、しばらくやっているうちに、その作業はとも心安らぐものに思えてきました。それ自体が瞑想のようでした。私は急いでもしかたがないと考え、あと何日かかろうがかまわないと思います。完璧主義なところのある私にとって、芝をきれいに刈ろうとすることはむしろ楽しく、考えにふけるのをやめると、怒りもしだいに勢いを失っていきました。怒りがおさまるにつれ、心の中で起こっていたことがよりはっきりわかるようになりました。ものが見通せるようになり、それがさらに心を落ち着かせてくれました。落ち着きが深い理解を、深い理解がさらなる落ち着きを、さらなる落ち着きがさらなる深い理解を生むサイクルのようでした。そのうちに、今の自分の姿を友だちが見たらどう思うだろうと考えて、笑いだしたくなりました。それははじめてのことではありませんでした。重要なのは、心が落ち着きを取り戻し、もう怒りを感じていなかったということです。

私たちは深い理解の価値を見くびりがちです。私自身もずっとそうでした。混乱した心で暮らすのがあたりまえになっていて、深い理解の有無がわからなかったのです（もちろんなかったのですが）。私は同じ間違いを犯し続けていました。人生で何度同じ状況に遭遇しても、そのたびに同じように反応していました。いきなりその状況に出くわして、どうしてそうなったのかも、どうやって状況を変えればいいのかもわからず、そうこうするあいだに自分にも他人



にも多くのやっかいごとをもたらしていました。まだ瞑想をはじめたばかりのころ、ネパールでチベットの導師にこのことを相談したことがあります。今これだけ瞑想をしているのに、なぜ自分はいいかかわらず同じ間違いを犯してしまうのか、と私は尋ねました。

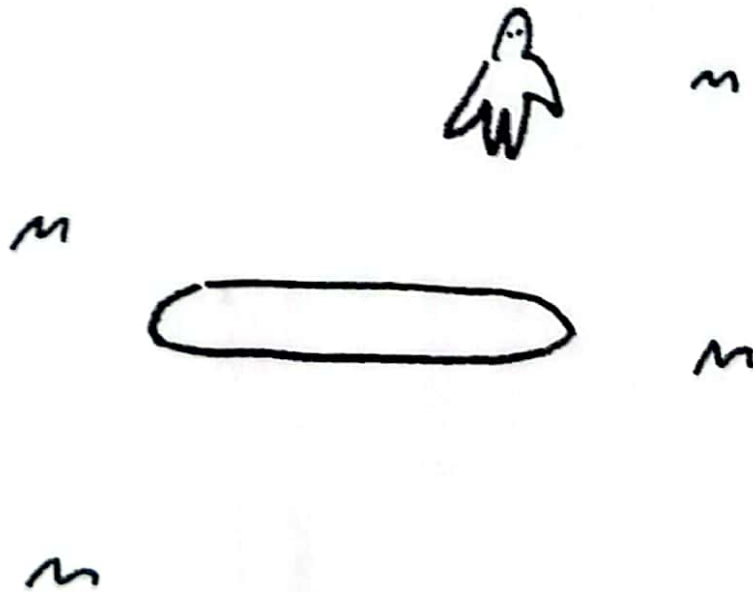
## 大切なイメージ 道にあらいた穴

「毎日歩いて通勤するところを想像してみなさい」と導師は言いました。「毎日同じ道を歩き、同じ家々を見て、同じ人々とすれ違ふのを」。私はその場面を思い浮かべました。過去に歩いて通勤していたことがあったので、たいした想像力はいりません。「道の先には大きな穴がある。地下の配管か何かを修理するために作業員が掘ったのだろう。だが穴はとても深く、作業員はいつもお茶を飲んでるか無駄話をしているかで、穴はいつもそこにあるような気がする」。導師は言葉を切り、そのイメージに笑いました。「そして、その大きな穴があるのがわかってゐるのに、君は毎日同じ道を歩いていて、まっすぐ穴に落ちてしまう。わざと落ちているのではない。ただその道を通ること、同じ行動をすることに慣れすぎて、考える前にやっているのだ」。外面的には共感できなかったものの（なぜ毎日同じ穴に落ちるのでしょうか？）、内面ではまさにその通りでした。それは私が毎回同じ感情の罠にはまり、心の混乱に陥る



場面そのものでした。

「瞑想をはじめた時というのは、ある朝目覚めたら、身のまわりのできごとによく気づくようになったようなものだ。道を歩いていて、目の前に大きな穴があいているのが見える」と導師は言いました。「でもそこが問題なんです」と私は答えました。「たくさん瞑想をして、ときどき穴が見えることもあります。でも、毎回穴に落ちるのを自分でも止められないのです」。すると導師は微笑んで言いました。「そうだろう。最初は穴が見えても、道のそこを歩く癖がしみついていてるせいで、まっすぐ穴に落ちるのを避けられない。それは狂気の沙汰だとわかってるし、痛い思いをするのもわかっているのに、どうしても避けられないのだ」。導師はとうとう声を上げて笑いだしました。私の苦悩にちかかわらず、想像するとすこぶるおかしいこ





とは私も認めざるをえません。導師は続けました。「これが君の心の状態だ。落とし穴が見えるのに、しみついた癖で落ちるのを避けられない。だが」と、そこで導師は芝居気たっぷりに言葉を切りました。「瞑想を続けるうちに、もっと早くから穴が見えて、避けるための行動がとれるようになる。最初は穴の縁ギリギリを通ろうとして、結局落ちてしまうかもしれない。これもプロセスの一部だ。だが、練習によって、いずれ穴がはっきり見えるようになり、簡単に穴をよけて先に進めるようになる。そしてとてもすがすがしい気分で職場に到着できるのだ」。導師はまったくすくすく笑いました。「そしてある日、深い理解を身につけ、はっきり目を覚ました時、そこには最初から穴などなかったことに気づく。だがその話はまた別の機会に」。

長年のあいだに、私はこの話には熟考する価値があると思うようになりました。この話は多くの点で瞑想の過程を端的に表現しています。そしてそれはあくまで過程です。毎日数分間座ったからといって、ただちに心をコントロールできて、昔からの癖をきっぱり断てるわけではありません。時には頭の中にパッと明かりがともったように、自分のしていたことに気づく瞬間がないとは言いません。けれども、普通、その過程はもっと段階的なものです。日々少しずつ早く、少しずつはっきり穴が見えるようになるのです。それにより、ストレスのもとになる癖になっている反応の多くを避けられるようになります。これこそ、意識が磨かれること、はっ



きり心の中が見えることの意味なのです。

### 瞑想は観劇に似ている

世の中では、とかく何をするにも「いいか悪いか」で判断されがちです。けれどもこと瞑想に関する限り、いいとか悪いとかいうことはありません。それにはもっともな理由があります。瞑想を別の言葉で説明するなら「意識すること」です。したがって意識していないなら、あなたは「悪い瞑想」をしているのではなく、まったく瞑想していないのです。あなたが多くの思考を意識しているか、なんの思考も意識していないかは問題ではありません。心地よい感情を意識しているか、不快な感情を意識しているかも問題ではありません。ただ意識すること、それがすべてなのです。ある導師はまるでお経のように繰り返していたものです。「気がそれていたら瞑想ではない。集中している時だけが瞑想なのだ。いい瞑想とか悪い瞑想などというものはない。ただ、集中しているかいらないか、意識しているかいないかだけだ」。その導師は、これを観劇にたとえていました。

数幕の劇を観ているところを想像してください。あなたの役目は、座ってくつろいで物語の筋を追うことだけです。演技をつけるのはあなたの仕事ではないし、舞台の上に出ていってストーリーに干渉するのもあなたの仕事ではありません。それは愛とロマンスの物語かもしれない



いし、アクションと冒険の、または謎と陰謀の物語かもしれません。あるいはそのすべてが詰まっているかもしれません。息をのむようなスピーディーな展開かもしれないし、力を抜いてくつろいで見られるようなゆったりした展開かもしれません。いずれにせよ、何が起ころうと、ただ劇の展開を見ていることだけがあなたの仕事です。最初のうちは簡単でも、ストーリー展開が遅くてイライラしてくるかもしれません。まわりを見回して別の娯楽を探したり、明日の仕事について考えはじめるかもしれません。その瞬間、あなたは舞台上で起こっていることにまるで意識を向けていません。これは瞑想を習っている時にはよくあることですから、あまり自分を責めることはありません。それに、心がどこかに行っていたことに気づいた瞬間、あなたはすぐに劇に注意を戻し、再びストーリーを追いはじめるでしょう。

時には、ストーリーがことさらに不快なこともあるかもしれません。そのような時には、劇のめりこまずにはいられません。時には舞台上の役者への同情さえ湧いてきます。のめりこみすぎて、叫んだり、駆け寄って役者を守りたくなる衝動を抑えるのが大変なこともあるかもしれません。あるいは、その劇は、気持ちを浮き立たせてくれて、いい気分になれる物語かもしれません。そのような時には、自分がずっと人生に求めてきた何かを役者の中に見るかもしれません。あるいは、昔の人間関係のことを思い出し、心が過去の記憶のほうに流されていくこともあるかもしれません。ひょっとすると、ストーリーに背中を押されて、過去5年というもののデートに誘いたくて誘えなかった相手をどうやって誘おうかと、客席であれこれと計画して



いるかもしれません。

座って瞑想をしている時は、この劇を観ている時に少し似ています。劇や映画があなたではないように、浮かんでくるイメージも声もあなたではありません。あなたは展開する物語を見て、観察して、目撃しているのです。意識するというのはそういうことです。あなたの物語——あなたの人生——には監督が必要であり、当事者意識が必要です。しかし、瞑想中に座って心を観察する時には、観客席に座るのがもっともよい観察方法です。そして、この受動的観察の能力を養うことを通じて、深い理解と自信を体験できます。それがよりよい決定を下し、変化を起こし、より充実した人生を生きることにつながるのです。青空を、いつもそこにある場所のことを思い出してください。意識とはつくりだすものではなく、つねに存在するものです。ただそれを忘れないようにしていればいいのです。

### 「あの人と恋をしたら」という妄想

見習い僧のところに修行をしたいいくつかの僧院では、普段は閉じているものの、ときどき世間に門戸を開き、一般の人が1週間の瞑想修行を体験できるようにしていました。宿舎は男女別に分かれています。毎日、参加者は日に何度か集まって瞑想をします。これらの修行は、なるべく参加者の気が散らないよう、つねに沈黙のもとで行われます。これがとても効果的だとい



う人もいれば、丸々1週間もしやべらずにすごすのは拷問だという人もいます。毎日午後には各参加者が担当の僧のもとに行つて、瞑想の様子について報告します。長年のあいだに、僧たちは繰り返し生じるある行動パターンに気づくようになります。男性と女性が一堂に会した時には、おのずと参加者の視線がさまよいます。時には、それが別のさまよう視線とぶつかることがあります。これはたいてい週のはじめごろに起こります。その二人は、ちなりと目が合ったことの重要性にその時は気づいていません。男性は部屋に戻り、座つて瞑想します。するといくらかたたないうちに、あの女性のことを考え、自分に話しかけているのです。「彼女はたしかに自分を見た。好感をもたれたのかもしれない。それならすばらしい。彼女は瞑想に興味がある。つまり共通の感覚をもっているということだ。よし、話せるチャンスがきたらすぐにデートに誘ってみよう」。彼はもうすでに次に目が合うのを楽しみにしているのです。

一方、女性用宿舎ではさっきの女性が考えています。「彼は私を見たかしら。私が好きなものかしら。自分の心と向き合おうと思うような繊細な感性をもった人ときあえたら素敵だわ」。ものの10分もしないうちに、すでに心の中にはロマンスの四文字が浮かんでいます。このパターンは1週間を通じて続きます。二人はときどき視線を交わしあい、それ以外の時間はその視線からあれこれ想像してすごすのです。誰にでも同じような経験はあるでしょう。1週間が終わるまでに、想像上のデートはおろか、結婚し、子どもをつくり、退職後はどこに住もうかと考えているカップルさえいるといっても、決して大げさではありません。なんと離婚している人



まです。自分でつくりあげたストーリーにもかかわらず、悩みや苦勞までわざわざ盛り込んだというわけです。けれども、現実にはまだ相手と言葉を交わしたことさえないのです。これは、心が様々なストーリーやドラマ、希望や恐れにどれだけとらわれやすいかをよく示しています。

私たちがこうしたストーリーに引き込まれやすい理由のひとつは、何かをすること、何かに熱中することに慣れすぎていて、特に頭の中にありふれた考えしかない場合に、ただ座って心を観察するのがやや退屈に感じるからです。私たちは話をおもしろくし、退屈から逃れようとして、こうしたストーリーをつくりだすのです。けれども、あなたは退屈の正体を見たことがありますか。それだけのあいだ、退屈と向き合ったことがあるでしょうか。それはただどこか別の場所に行きたい、何か違うことをしたいという思考や感情ではなかったでしょうか。そしてもしそうなら、なぜその思考や感情だけ、心の中で観察するほかのものとは違う扱いをするのでしょうか。ご存知の通り、ある思考を体験したからといって、それに反応したり、それに対して何かの行動を起こさなければならないというわけではありません。毎回必ずそうしていたらかなり大変です。私たちには、考えをあまり深刻に受け止めない能力が備わっています。ただ、ここからは深刻に受け止めるべきだという線を引いているのです。頭に何かの考えが浮かんで、それがあまりに突飛な考えなので笑ってしまった時のことを思い出してください。その瞬間、あなたはそれがただの馬鹿げた考えにすぎないと見抜いたのです。それであまり真剣に



とらえず、受け流したのでしょう。つまり私たちにはこの能力が備わっています。ただ、もっと普段から観客の立場でいることに慣れればいいだけです。

### 瞑想の途中、男は突然叫んだ

イギリスのとある僧院を訪ねた男性にまつわるおもしろい話を聞いたことがあります。男性は瞑想をしてみたくなり、その寺院では昼間の瞑想の時間に僧たちにまじって瞑想ができるという話を聞きつけてやってきました。簡単な手続きの後、彼は寺院の講堂の扉を示され、場所を見つけて座るよう言われました。僧たちはみな部屋の前に座り、俗世の人々はみなその後ろに座っています。一番後ろは嫌だったので、彼は部屋の真ん中のほうに少し進みました。直後に銅鑼どらの音が鳴り響きました。ほかの人々の様子を見回すと、どうやらそれは瞑想のはじまりの合図のようです。楽な姿勢を見つけようと少し身じろぎした後（彼は床に座るのに慣れていませんでした）、目を閉じて瞑想をはじめました。呼吸に集中しなければならぬのはわかっていました。また、心を無にしなければならぬと考えていましたが、そのやり方がわかりません。彼の様子は、私が瞑想をはじめた時によく似ていました。

彼はまずじっと座り、ひたすら呼吸に集中しようと思いました。しかしどれだけ頑張っても、心はすぐにさまよいだしてしまいます。彼はだんだん不安になり、焦り、イライラしてきまし



た。しばらくすると、これらの考えで頭がいっぱいになり、いつのまにか呼吸に集中すること  
もすっかり忘れてしまいました。かわりにますます多くの考えが浮かび、さらにいらだちを募  
らせていきます。この瞑想にはなんの効果もない。ひどい気分だ。ここに来た時は悪くない気  
分だったのに、今は最悪の気分だ。こんなことになんの意味があるというんだ。きっと俺は向  
いてないんだ。そうだ、俺は何をやっても駄目なんだ。たまにはひとつぐらいうまくいかない  
のか。俺はたった1時間、座って静寂を楽しむこともできないのか。あとどのくらい続くんだ  
ろう。もう永遠にここに座っているような気がする。たしか1時間だけと聞いていたが、2時  
間ぐらいあるんじゃないか？ 彼はこんなふうに考え続けました。ある考えが次の考えを焚き  
つけ、いらだちが募る一方で、じっと座っているのがどんどん難しくなっています。

そして彼はついに限界に達してしまいます。もう舞台と観客席の区別もつきません。自分の  
座席から立ち上がり（もちろん比喩的な意味ですが）、舞台の上を走り回って大騒ぎをしてい  
ました。彼は自分の思考になってしまったのです。我を忘れ、あと少しだけ自分を抑えておく  
ことができませんでした。そして自分でもそうと気づかないうちに、講堂の真ん中で勢いよく  
立ち上がり、あらん限りの大声で叫んでいました。「もうやってられん！」。皮肉なことに、そ  
の瞬間、1時間の瞑想の終わりを告げる銅鑼の音が鳴り響きました。

ここからいくつかの貴重な教訓が得られます。まず第一に、新しいスキルを学ぶ時には、正



しい指導が必要だということです。「ただ座って自分の心を観察するだけのことがそんなに難しいはずがない」などと考えるのは得策ではありません。なぜなら、この男性の話が物語っているように、心を観察する正しい方法を知らなければ、実はとても難しいからです。第二に、瞑想のやり方を学ぶなら、焦らずゆっくりはじめたほうがいいということです。最初は10分間だけで何も悪いことはありません。むしろ、まったくの未経験なら、10分でも長いほどです。マラソンを走るためには体のトレーニングが必要です。それと同じように、長い時間座るためには心のトレーニングが必要なのです。この話はまた、瞑想の終わりを待つことの危険を物語ってもあります。これはよくあることで、まるでただ動かないでじっと座っていれば、心の中で何が起こつていようと瞑想をしていることになると思ひ込んでいるようです。けれども、このように心の底で何かが起こるのを期待して待つのは、心が未来を見ているということであり、心を「今、ここ」とどめることに反します。考えてもみてください、心が未来の場所と時間にとどりつこうと焦っている状態で、どうやって心を落ち着けて「今、ここ」とどめることができるでしょうか。



## 10分間瞑想の手順

10分間瞑想は、すべてに行なった10分間の短いエクササイズとは異なり、同じ面があり、そのあたりはもうおなじみでしょう。今すぐはじめたところからやり直して、あるかもしれませんが、実際に座って10分間の瞑想をする前に、以下をよく読んでください。

### 準備

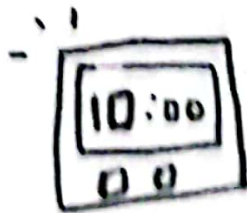
- 1 背筋を伸ばして楽に座れる場所を見つける
- 2 瞑想中に邪魔が入らないようにする（携帯電話の電源は切る）
- 3 タイマーを10分間にセットする

### 導入

- 1 5回深呼吸をする。鼻から息を吸って口から出す。  
その後、軽く目を閉じる

- 2 体が椅子に触れている部分や床についている足の感覚に集中する

- 3 上から下に向かって体をスキャンし、楽でリラックスしている部分、





4 かわばったり張ったりしている部分を感じる  
自分の今のムード、気分を感じる

#### 心を集中する

1 呼吸の出入りをもっとも強く感じる場所をたしかめる  
2 一回ごとの呼吸の感触やリズムをたしかめる。

長いか短いか、深いか浅いか、苦しいか楽か

3 呼吸を静かに数える。息が出入りする感覚に集中し、

吸った時に1、吐いた時に2、という具合に10まで数えていく

4 このサイクルを5〜10回、または時間のある限り繰り返す

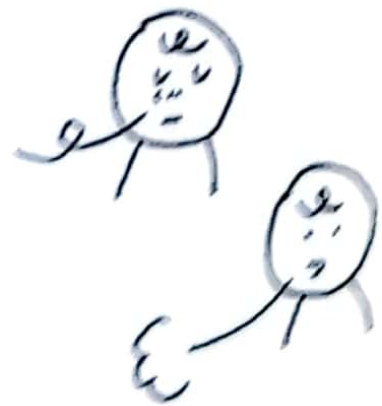
#### しめくくり

1 一切の集中をやめて、20秒ほどのあいだ心を自由にさせる。

心がせわしなくても落ち着いていてもそのままにする

2 体が椅子に触れている部分や床についている足の感覚に意識を戻す

3 そっと目をあけ、準備ができたと思ったら立ち上がる





## 各段階で注意すべきこと

### 準備

ばたばた走り回っていたかと思うと、急に座って目を閉じ、心が静まるのを待っている人のなんと多いことでしょう。それでうまくいくわけがありません。それまで心の中がせわしなかったなら、座って瞑想しようとする時、心が静まるまでにより長い時間がかかるはずですよ。

できれば5〜10分前からスローダウンをはじめると、適切な心の状態でエクササイズをはじめられます。タイマーを使う場合は忘れずにセットし、それから10分間は邪魔が入らないようにしてください。瞑想の練習中は椅子にまっすぐ座って行うのがベストですが、横になって行うこともできます。そのほうが魅力的に感じるかもしれませんが、横になった状態で集中とリラクソスの適度なバランスを保つのはかなり難しく、ついウトウトしてしまいがちです。それでもこちらを選ぶ場合、下が硬いところに寝て、手と足を広げて伸ばしてください。腰への負担を減らすため、膝の下に枕などをおいてもいいでしょう。

### 導入

この段階では、体と心をひとつにします。考えてみてください。体があることをしている一方で、心はまったく別のことを考えていることがどれだけ多いか。道を歩いていても、心はも



う家に着いていて、夕食のメニューのことや、なんのテレビ番組を見ようかと考えていることがあなたにもきつとあるでしょう。むしろ、体と心が同時に同じ場所にあることはごくまれです。ですから、これはその場の環境に身を落ち着け、自分が今どこにいて何をしているかを意識する機会なのです。

理想を言えば、はじめは「導入」に5分ほどかけるべきです。慣れて上達してくれば、それほど長くはかからなくなるかもしれませんが、この部分で焦らないことが大切です。導入のこゝとを、やってもやらなくてもいい準備で、実際の瞑想の一部ではないと考える人がいます。「こんな面倒なことは飛ばして、さっさと本番にとりかかろう。呼吸に集中すればこの荒れ狂う心を静められるんだろう」というわけです。しかし、心の働きはそんなに都合のよいものではありません。野生の馬のたとえ話を思い出してください。すぐに一か所に釘付けにしようとするのではなく、最初は必要なだけのスペースを与えてやらなければなりません。導入は、馬を自然に落ち着ける場所に連れてくることなのです。

最初は目をあけた状態からはじめます。何か特定のものを見つめるのではなく、軽く前方に視線を向け、上下左右の視野も意識してください。次に5回深呼吸をします。この時、鼻から息を吸って口から吐きます。息を吸う時は、肺が空気で満たされ、胸がふくらむのをしっかり感じてください。息を吐く時は、自然に息が出ていくのにまかせてください。無理に吐き出そうとする必要はありません。ただ息が出ていくのにまかせながら、自分の中にあった緊張やス



トレスも自然に出ていくところをイメージしてください。5回目に息を吐いたら、そっと目を閉じます。その後は呼吸を自然なリズムに戻し、鼻から吸って吐くようにしてかまいません。

目を閉じるとすぐに、肉体の感覚がより敏感に感じられ、特に座り方に意識が向くはずですが、背中が丸まっていませんか。手や腕はしっかり膝の上におかれていますか。完全に瞑想に入る前に、このタイミングでこれらのことを調整しておくといいでしょう。次に、体の下にある椅子の感覚、椅子に押しつけられた体の重さに注意を向けます。これは体と椅子が触れている感覚です。体重が体の芯に沿って均等にかかっているか、片側に寄っているかを感じてください。足も同じように、足の裏と床のあいだの感覚をたしかめます。もっとも強く接しているのはどこですか。つま先ですか、かかとですか、足の内側あるいは外側ですか。この感覚がはっきりたしかめられるまでそのままいてください。最後に、手と腕についても同じことを繰り返します。重力の重さを感じ、膝の上におかれた腕の重さを感じ、手が腿に触れているのを感じてください。それに対して何かする必要はありません。ただ感じるだけで十分です。それぞれの感覚に順番に注意を移し、適度の好奇心を向けることを忘れないでください。

これをしているあいだ、きっと頭には多くの考えが浮かんでくるはずです。これはごく普通のことです。特に変えようとする必要はありません。それはただの思考です。道のたとえ話を思い出してください。思考を止めようとするのではなく、一歩下がって、思考があらわれては消





えるにまかせ、それにしつかりと意識を向けることが大切なのです。それに、この段階では思考や感情ではなく肉体の感覚に注意を向けているのですから、思考や感情は背景で浮かんで消えるのにまかせておけるはずです。

次に、少しのあいだ聞こえる音に意識を向けます。すぐ近くの音、別の部屋の音、あるいは家の外の音が聞こえるかもしれません。走っていく車の音、人の話し声、エアコンの音などが聞こえるでしょうか。なんの音であれ、ただあらわれたり消えたりする音に気づくだけでOKです。時には、自分が音に気をとられている、たとえば人の会話を聞き取ろうとしているのに気づくことがあるかもしれません。これはごく普通のことです、自分が何か特定の音に気をとっていたと気づいた瞬間に、ほかの様々な音がまた聞こえてくるはずです。にぎやかな都市に住んでいる人にとって、外の音は瞑想に対するある種の障害であって、心を静める邪魔をするものに思えることがあります。けれどもそうとは限りません。そもそも、静かな部屋で座れることが望ましいのはたしかですが、音に抵抗するのではなく、意識的に音に気づこうとすることとで、とてもおもしろいことが起こりはじめます。五感のほかの感覚で同じことを繰り返ししてもいいでしょう。何か強い匂いを感じたり、口の中の味を感じてもOKです。こうすることで、心が体の感覚に集中します。

次にするのは、体の感覚の全体像を思い描くことです。まずは緊張している部分やリラックスしている部分をおおまかに感じます。この段階では、その感覚を変えようとはせず、ただ全



体像を描くのです。最初のスキャンは10秒程度ですませます。外から家を眺めるようなものです。しかし、その後は家の中に入って、建物の状態をよりくわしく知る必要があります。そうするために、次にはたっぷり30秒ほどかけて全身を（頭のとっぺんからつま先に向かって）スキャンし、体の様々な部分の感覚を感じてください。気持ちのよい場所はどこで、気持ちの悪い場所はどこですか。どの部分がこわばっていて、どの部分がリラックスしていますか。これをしている時、ついこわばっている部分にズームインして意識を集中させたいくなります。時にはこわばりしか感じられなくなることもさえます。けれども、なるべく整然と、上から順番にスキャンし、気持ちのよさも悪さも両方感じるよう心がけてください。指先やつま先、耳の感覚も忘れずに感じてください。そこはどんな感じがするでしょうか。

スキャンしていると、ことさらに意識を向けているわけではないのに、自分の思考や感情がより意識されることがあるかもしれません。それらは背景であらわれたり消えたりするのにまかせましょう。気がそれ、心がどこかに行っていたことに気づいた時点で、そっと体のスキャンに注意を戻し、スキャンが中断した場所から再開してください。これは普通のことです。おそろくたびたび起こることですから、心配はいりません。特に強い感情に気づいた時には、ただそれを認識しておくのがいいでしょう。

私たちは普段、考えで頭がいっぱいだったり、その日の活動に忙しかったりするあまり、自分の感情に気づかないことがよくあります。たいして重要でないことのように思えるかもしれ



ませんが、自分の感情に気づいていれば、その感情に対処することが出来ます。その一方、気づいていなければ、十中八九、どこかで衝動的に反応してしまうでしょう。誰でも見たことがあるはずです。スーパーマーケットで静かに列に並んでいた温厚そうなビジネスマンや主婦が突然キレるところを。ショッピングカートがぶつかったとか、レジでクレジットカードが使えなかったとか、別の日なら受け流していたようなできごとに対して、意識下で感じていた気分のせいでカッとなって爆発してしまうのです。

自分の気分なんてさっぱりわからないという人もよくいますが、それならそれでかまいません。さっぱりわからないことに気づくというのも気づくことであり、導入のプロセスを繰り返していくうちに、だんだん自分の意識下の気分や感情に気づけるようになるはずです。このエクササイズでは、感情も体の感覚と同じように扱ってください。楽しい感情か嫌な感情か、心地よい感情か不快な感情かは問題ではありません。このエクササイズでは、分析や評価は必要ありません。感情に気づき、それを認め、意識するだけで十分なのです。

最後に、絶対に必要というわけではありませんが、少しだけ（5〜10秒程度）自分の身の周りの特別な関心事に意識を向けてもいいかもしれません。あなたは近づくつつあるイベントにワクワクしていたり、さっき終わった会議について心配しているかもしれません。誰かと交わした会話に怒っているかもしれないし、褒めてもらって嬉しいかもしれません。なんであれ、それに気づき、その存在を認めてください。そのことが最近のあなたの心のかなりの部分を占めて



いるなら、瞑想中のどこかでそれが浮かんでくるのはほぼ必至です。最初のうちにそれをはっきりさせておけば、それらの考えが浮かんでくることへの心がまえができ、それについての考えに沈んでしまうのを避けられます。

さっき言った通り、最初のうちは導入のプロセス全体に5分ほどかけるべきです。仮に5分しか時間がないなら、このパートだけをやってください。それだけ大切な部分なのです。この段階を飛ばして、いきなり呼吸に集中したところで、ほとんどメリットはありません。ですから、この部分にしっかり時間をかけるようにしてください。導入は瞑想の一部ですが、ほかの様々な状況にも利用できます。バスの座席に座っている時や、デスクに座っている時、さらには列に並んでいる時にもできるでしょう。深呼吸は少し控えめにし、立っている時なら目を閉じるのはやめたほうがいいかもしれません。でもそれ以外は同じようにできるし、同じような心の落ち着きを感じられるでしょう。

## 呼吸法

「野生の馬」を自然に落ち着ける場所に連れてきた後も、少しそわそわしたり、退屈しはじめのかもしれませんが。ですから、何か集中できるものを与えてやる必要があります。すでに述べたように、呼吸はもっとも簡単かつ柔軟な対象のひとつですので、このエクササイズでは主として呼吸に集中します。



まず、少しのあいだ（30秒ほど）呼吸を観察します。特に、息が出たり入ったりするのに合わせて、体の一部が上下する感覚を意識してください。最初に、その感覚をもっとも強く感じる場所を見つけてください。お腹、横隔膜のあたり、胸、あるいは肩という人もいるかもしれませんが。どこであれ、それを一番はっきり感じる場所で、呼吸とともに上がったたり下がったりする体の感覚をしばらく感じてください。呼吸がとても浅くて感じにくい場合は、へそのすぐ下のあたりに軽く手をあてるといいでしょう。手が前後に動くので、簡単にお腹が上下するのを感じられます。その後は、エクササイズを先に進める前に、手を元の位置（膝の上）に戻してかまいません。

呼吸と心は密接に結びついているので、呼吸の位置が気に入らないということもあるかもしれません。妙な話だと思う人もいるかもしれませんが、実はとてもよくある現象です。自分が胸でしか呼吸を感じられないので、「正しく呼吸していない」と文句を言う人は珍しくありません。そういう人は決まって、お腹から深く呼吸するように本で読んだとか、ヨガのレッスンで教えられた、と言うのです。一見、これはもっともに思えます。私たちはソファでくつろいでいる時や、体を伸ばしてお風呂に入っている時など、とてもリラックスしている時には深くゆっくり呼吸しており、それはお腹からきているように思えます。同様に、不安や心配を抱えている時には短く浅い呼吸がつきもので、それは胸のあたりから来ているように思えます。座っていてこの不安な時の呼吸に似た感覚を覚えたら、何か間違ったことをしていると考えるのも



無理はありません。けれども実際は何も間違っていないと思います。瞑想には、気づいているかいないか、集中しているかいないかだけしかありません。このエクササイズに間違った呼吸とか悪い呼吸などというものはないので。もちろんヨガなどでは決まった呼吸のしかたがあるのですが、それは本書のエクササイズの目指すところではありません。

あなたがこれまで生きてきて、今この本を読んでいるなら、今の今まで問題なく呼吸してきただけです。むしろ、過去にリラックスのためのエクササイズやヨガなどをしたことがなければ、呼吸のしかたを意識したことさえほとんどないのではないのでしょうか。呼吸は特にコントロールしなくてもひとりでにできます。普通は自然にまかせておけば、呼吸は勝手に機能しています。ですから無理にコントロールしようとするよりも、体にまかせておきましょう。体が勝手にすべてを調整してくれます。時には、ある場所での呼吸がより目立っていたのに、観察しているうちに移動することがあります。あるいは、お腹なり胸なり、ずっと同じところに心地よくとどまっていることもあります。あなたの仕事は、体が自然にしていることに気づき、観察し、意識することだけです。

ですから、呼吸の場所を変えようとするのではなく、その体の感覚に、息が出入りする感覚に注意を集中してください。これをしながら、徐々に呼吸のリズムに意識を向けてもいいでしょう。呼吸はどんなふうに感じられますか。早いですか、遅いですか。すぐに答えを出さず、何秒か時間をかけて感じてください。呼吸は深いですか、浅いですか。また呼吸が苦しいか楽か、



温かいか冷たいかも感じるかもしれませんが、妙な質問に思えるかもしれませんが、これも瞑想に対して適度の好奇心を向けるという考え方に従っているにすぎません。このプロセスは30秒ほどですませてください。

体を感じるこれらの感覚を十分に意識したら、次は呼吸の出入りに集中します。もっとも簡単な方法は、呼吸の数を心の中でかぞえることです。息が入るのを感じたら1、出ていくのを感じたら2という具合に、10までかぞえます。10までかぞえたら、また1に戻って同じことを繰り返します。簡単に聞こえるでしょうが、実際はそうでもありません。私がはじめた当初のうちに、毎回3か4までかぞえたあたりで、心が別のもっとおもしろいことに向かい始める人もいます。あるいは、ふと気づくと62、63、64……とかぞえていて、10までで止めるのをすっかり忘れていることもあるでしょう。どちらも瞑想を学んでいる過程ではよくあることです。

気がそれて、心がどこかに行っていたと気づいた瞬間には、もう気はそれていません。ですから、ただそっと呼吸の感覚に注意を戻し、またかぞえはじめればいいのです。中断した数を覚えていながらそこからはじめればいいし、覚えていなければ1に戻ってはじめてかまいません。きちんと10までかぞえられたからといって賞品がもらえるわけではないので(残念ですが)、再び1からはじめるかどうかは問題ではありません。実際、毎回きちんと10までかぞえることの難しさは笑えるほどですが、笑いたかったら笑ってもかまいません。瞑想はなぜかとてもま



しめなものであるように、厳肅な儀式が何かのように扱いたくありません。けれども、  
感覚や遊び感覚を取り入れるほど、瞑想がもっと簡単に楽しいものになります。

ストップしたタイマーが時間の終わりを告げるまで、このようにして呼吸を続けること  
さい。ただし、タイマーが鳴ったとたん、すぐに椅子から立ち上がってはいけません。またと  
ても大切なパートが残っています。

## しめくくり

このパートは見落とされがちですが、とても大切な瞑想の一部です。数をかぞえるのが終わっ  
たら、心を完全に自由にさせてください。一切コントロールしようとしてはいけません。これ  
は呼吸にも、かぞえることにも、そのほか何にも集中しないということです。心がざわつこう  
とするならざわつかせ、心が静かにしていたいように、なんの考えも浮かんでこないなら、静  
かにさせておきます。なんの努力も、コントロールや検閲も一切必要ありません。ただ心を完  
全に自由にさせるのです。これはすばらしいことのように聞こえますか、それともおそろしい  
ことに聞こえるでしょうか。いずれにしても、瞑想をしめくくる前の10秒から20秒ほどのあい  
だ、心を解放してやりましょう。そうした時、呼吸に集中しようとしていた時よりも、浮かん  
でくる考えが少ないのに気づくことがあるかもしれません。「どうということだろうか」とあな  
たは不思議に思うかもしれませんが、飼いならされていない野生の馬の話を思い出してください。



い。馬はスペースを与えられている時のほうが、おとなしく落ち着いていて、あまりやかいをかけないものです。逆に、手綱をきつく締められていると、少々暴れることがあります。ですから、呼吸に集中しているあいだも、このゆったりした感覚を取り入れることができれば、瞑想の効果はさらに上がるはずです。

短いあいだ心を自由に遊ばせたら、体の感覚にゆっくり注意を戻します。心を肉体の感覚に引き戻すのです。再び体と椅子の接触、足の裏と床の接触、手と腿の接触を感じてください。何かの音や匂い、味などがしないかを意識し、ゆっくり五感の感覚を取り戻します。これは、自分が座っている環境に自分を連れ戻す効果があります。まずそっと目をあげ、目が慣れるのを待って焦点を合わせ、身のまわりの空間に意識を向けます。次に、意識してそこに在るという感覚を次の行動にももち越すつもりで、ゆっくり椅子から立ち上がります。次にどこに行つて何をするかをはっきり思い浮かべてください。そうすることが意識の感覚を保つのに役立ちます。次にするのは、キッチンに行ってお茶をいれることかもしれないし、オフィスに戻ってコンピュータの前に座ることかもしれません。それがなんであれ、大切なのは、これからひとつひとつの瞬間をしっかりと意識しながら体験できるということを、自分の心の中ではっきりさせることです。



# 第4章



10分間瞑想を

続けるヒント

## 効果は必ずあらわれる

前にも言いましたが、大切なことなのでもう一度言います。瞑想はやらなければ効果はありません。定期的に座って瞑想してはじめて、メリットが得られるのです。「いつでも集中」はいつでもどこでも実践できますが、毎日の瞑想にかわるものはありません。この10分間こそ、意識をとぎすませることの意味を身をもって知る最高の機会と条件をもたしらしてくれるのです。そのうえ、瞑想はとても貴重な、はじめのうちは日常生活の中で再現するのが難しい心の落ち着きももたらしてくれます。したがって、頭をからっぽにするための独立したエクササイズと考えるにしろ、一日を通じて「いつでも集中」を実践するための基礎、あるいはたんなる新しい趣味と考えるにしろ、毎日座って瞑想することの大切さはどれだけ強調してもしすぎることはありません。

あなたの今現在の心がざわめいているか静まっているか、嬉しいか悲しいか、イライラしているかリラックスしているかは問題ではありません。どんな心理状態でも、瞑想の出発点としてふさわしくないということはありません。問題は、あなたがその心の状態を落ち着いて冷静に意識できるかどうかです。これは定期的に一貫した瞑想の実践を通じてしかできません。そしてこれこそが、あなたの人生の見通しを一変させる可能性をもった体験となるのです。

しかも、一日たった10分のことです。一日10分の時間をどうしてもつくれないという人は、





#### 第4章 10分間瞑想を続けるヒント

この世にほとんどいないはずです。これは仕事ではないし、雑用が増えるのでもありません（なぜかそういうふうに考える人が多いのですが）。この10分はリラックスするための時間です。そしておそらく、あなたの一日の中で、ただ意識する以外に何もしない唯一の時間です。どうしてこれが雑用などと思えるのでしょうか。私たちは始終何かをしていることに慣れすぎて、何もしないことに最初は違和感を覚えたり、退屈になったりします。瞑想を「自分に対して何かをすること」と考える必要はありません。ただ一日10分間、心と体をリラックスさせる一方で、意識して「今、ここ」に在るという考え方に慣れる時間なのです。

この本はあなたに人生の生き方を教えるのではない、はじめに言いましたが、それは今も変わっていません。あなたが自分の人生をどう生きることを選ぶかはあなた次第です。瞑想するようになったことで、あなたがライフスタイルの一部を変えようと決意することはあるかもしれませんが。それはあなたの選択です。けれども、10分間瞑想や「いつでも集中」は、生活のほかの面から独立したものではありません。心は私たちの行くところにとこまでもついてきます。たとえヒマラヤ山脈の奥地まで逃げたところで、心はやはりあなたとともにいます（それは私が保証します）。したがって、瞑想に私たちの日ごろの心の状態が反映されるとすれば、私たちがどう人生を生きるかが瞑想に大きな影響を及ぼすことにもなります。

そう考えれば、生活の中で健康や安らぎを増進させるものを増やし、罪悪感や恐怖や後悔や怒りの原因になるようなものを減らすのは筋が通っています。



ジムでのトレーニングと比べてみるといいでしょう。毎日まじめにジムに通い、それでとてもいい気分になっていたなら、ある日トレーナーに言われます。毎日ランチにファミリーサイズのフライドチキンを食べるのを控えれば、さらに健康にいいですよ、と。瞑想もこれと同じです。私も自分の経験上、どんな生き方を選ぶかが瞑想に反映されるのを知っています。誰かにひどい扱いをしたら、瞑想しようと座った時、いつになく多くのネガティブな思考が心に浮かんできます。また、仕事の後にしこたま酒を飲んで帰ってきたら、瞑想中に寝てしまう可能性が高いでしょう。どちらのアプローチも、意識をとぎすませ、さらなる落ち着きや深い理解を体験するのによい状態をもたらしてはくれません。

また、体の健康をおろそかにするなら、心をトレーニングする意味はありません。毎日なんらかの形で体を動かしたり運動することで、ほとんどの人にとって（あまり運動が好きでない人であっても）、とてもいい効果があります。実際、最初に少し体を動かしてから瞑想した場合、瞑想中にもちょうどいい力加減を保てる能力がなんらかの形で向上したと多くの人が言います。それがヨガである必要はありませんが、ヨガでももちろんかまいません。なんでもいいのです。できれば楽しくやれるものがないでしょう。同様に、特定の食べ物を食べるとどんな気分になるか、自分に問いかけてみてください。食べると元気になり、活力が湧いてくる食べ物、あるいは食べると興奮したり眠くなったりする食べ物がありますか。生活の中で、からっぽな状態の質をより高めてくれるもの、逆にその質を損なうものを時間をかけて探り、見つけてく



ださい。

## 毎日、同じ場所でやる

自宅に専用の瞑想ルームをもてるような人はあまりいないでしょうが、幸いなことに、瞑想はどこでもできます。はじめる際に心に留めておいたほうがいいことがあります。まず、10分間、邪魔されずに座ることのできる場所を見つけてください。家族のいる家庭では、これは言うほど簡単ではありません。ですから、家族と話をし、きちんと伝えることが大切です。小さい子どもがいてほかに面倒をみてくれる人がいない場合、子どもが寝るまで待つてからやるか、朝子どもが起きる前にやるのがいいかもしれません。瞑想をはじめる時には、その10分間だけは、なるべくそのスペースに自分一人でいられることが大切です。外の音を気にする人がよくいますが、前にもお話ししたように、その音自体を瞑想に取り入れられるので、心配はいりません。とはいえ、騒がしい環境と静かな環境のどちらかを選べるのなら、もちろん後者を選んでください。

できれば毎日同じスペースを使うほうがいいでしょう。こうすることで、新しい習慣を再確認するのに役立ちます。それに、毎日同じスペースに戻ってくることで、ほっとできる効果もあります。そのスペースがなるべく清潔で片付いているほうがリラックスできるかもしれません。

ん、ひどく散らかった部屋に入った時と、きちんと片付いた部屋に入った時のことを思い出してみて下さい。どんな気分になりましたか。片付いた部屋では気持ちが落ち着きませんでしたが、多くの人は落ち着きます。ですから、もしあなたもそうなら、その部屋もしくは、せめて部屋のその一角だけは清潔で片付いた状態を保つといいでしょう。

部屋のどこに座ってもかまいませんが、周囲にある程度のスペースがあいていたほうが落ち着くかもしれません。部屋の隅や家具と家具のあいだに挟まったような状態では、窮屈さを感じることがあり、心にとってあまりよくありません。瞑想はどこでもできます。実は、邪魔が入らない場所がそこしか見つからないというので、トイレに座って（ふたは下ろして）瞑想しているという人も何人か知っています。

### なるべく楽な服装で

瞑想の時に着るものは、楽な服装であればなんでもかまいません。これも瞑想を柔軟なものにしている要素のひとつです。通勤途中にスーツ姿でもできるし、家でジョギングスーツ姿でもできるし、パジャマ姿でもできます。けれども、服装について、知っておくと便利ないくつかのヒントがあります。おそらくもっとも大切なことは、楽に呼吸できるだけの余裕があることです。ジーンズがきつくて胃がしめつけられていたら、リラックスして座るのにはよくあり



ません。ベルトをゆるめたり、必要ならボタンをいくつかはずしてください。足がしっかり地面についていたほうがいいので、高いヒールの靴を履いていたらぬいでください。はだしになる必要はありませんが（そうしたいならかまいません）、足がびったり床についていたほうが安定感があり、エクササイズの最初のパートもやりやすくなるでしょう。最後に、首にネクタイやスカーフをしているならゆるめるといいでしょう。どこかに少しでも窮屈さを感じると、座っているうちに不快になってきますので、楽になるよう必要なことをすべてしてください。

## 瞑想に適した座り方

もっとも大切なのは心で何をするかであって、体で何をするかではありません。体も一定の役割を果たしますが、前にも言ったように、完璧な蓮華坐を組んで座ることができたとしても、心が千千に乱れていてはなんの意味もありません。瞑想を仕事にしようと思うなら蓮華坐の組み方を覚えるのも役に立ちますが、毎日10分の瞑想では、椅子に座ることになんの問題もありません。ある僧院では、あらゆる瞑想を椅子に座って行います。そこで修行した私が保証しますが、それでも瞑想の効果はまったく変わりません。大切なことは、心地よく楽にリラックスし、それと同時に集中し、意識をとぎすませることです。

体は心を映します。疲れを感じていたり、だらけた気分の時には、ごろりと横になりたくな

ります。エネルギーやスピードに溢れている気分の中には、じっとしてられませんか。怒りを感じている時は体に力が入ります。逆にリラックスした気分の中には、体からも力が抜けます。毎日瞑想する時には、この「輪の関係」を思い出すといいでしょう。椅子に座った時、安定していて、自信に満ち、気を抜かない、それと同時に、楽にリラックスした姿勢をとろうとしてみてください。目指す心の状態を反映した姿勢をとることで、そのような状態にずっとなりやすくなります。

瞑想に使う椅子はなんでもかまいませんが、背もたれがまっすぐのダイニング・チェアのようなタイプの椅子が使いやすいかもしれません。アームチェアやソファ、ましてベッドは、どれも瞑想に使うには少し柔らかすぎます。リラックスするにはいいですが、意識をとぎすませるのには向きません。姿勢を保つのに少々の努力が必要な椅子がベストです。座る際にはいくつかの注意点があります。

1 背筋がまっすぐ伸びているのがベストですが、

無理にそうするのはよくありません。

2 骨盤の位置が背中の中の位置を決めます。またお尻の下に

小さなクッションを敷くと背中が丸まるのを防げます。





3 必要なら椅子の背もたれを支えにしてかまいませんが、

後ろに寄りかからないようにしてください。

後ろ方向ではなく、上方向をイメージしてください。

4 足は組まず、足の裏が完全に床についていて、

足は肩幅ほどに開いているのがベストです。

5 両手を重ねて膝の上におきます。指や手、腕の重みを脚で支えてください。

6 あたりまえに思うかもしれませんが、

頭は首の上になるべくまっすぐおかれているのがよく、

上を見上げたり床を見下ろしたりしてはいないほうがいいでしょう。

このほうが楽なだけでなく、集中力も高まります。

7 最後に、はじめのうちは目を閉じていたほうが、気が散りにくくなります。



## できれば朝の習慣に

一日の中でいつ、10分間の瞑想をするか決める前に、考えておいたほうがいいことがあります。朝はもうろうとしている、またはいつもバタバタしているので、朝一番にやるな

んて考えられないという人もいるでしょう。あるいは、一日の終わりには疲れきっているのに、夜に回せば必ず瞑想中に眠ってしまうのが目に見えているという人もいるでしょう。もしかすると、あなたはもうすでに職場の中の静かなスペースに目をつけていて、昼休みに瞑想の時間をつくれるのではないかと考えているかもしれません。私たちの生活はみな違っているのに、あなたにとって都合がよく、やりやすい時間を見つけることが大切です。しかし、できれば避けたい時間帯があります。それは昼食の直後です。そのころは体が消化の真っ最中で、とても重く感じるため、眠ってしまいやすいからです。また、たっぷり夕食を食べた後も同じです。

私はよく、一日の中でもっともおすすめの時間はと聞かれますが、答えはいつも同じです。朝型の人も夜型の人も、瞑想を学んでいるあいだは、瞑想をするのにベストな時間は朝一番です。もっとも実際的な理由のひとつは、家族がまだ寝ているうちが一日で一番静かな時間であり、邪魔されずに座ることのできる静かな場所を見つけやすいからです。それに、起きぬけのもうろうとした状態を脱し、すっきりリフレッシュして、よい心状態で来るべき一日にのぞむことができます。けれども、おそらくもっとも重要な理由は、朝一番にやれば、早く済ませてしまえるからです。後の時間まで引き延ばすのは危険な戦略であり、ほかの用事や締め切りや邪魔が入るかもしれません。仕事が終わって家に帰るまで引き延ばしたら、ただソファに倒れこみたくなり、瞑想など考えたくもない気分になっているかもしれません。私は瞑想の時間をスケジュールに組み込むようにするだけでストレスを感じる人さえ知っています。それは「や



ることリスト」の項目に加わり、「まだ終わっていないこと」がひとつ増えるだけだからです。ストレスを減らすためにやろうとしていることが、なぜかさらなるストレスのもとになっているのです。これでは本末転倒です。

朝早くに時間を見つけようと思うと気が重くなるかもしれませんが、忘れないでほしいのは、たった10分の話をしているということです。しかも、それは一日をすべて自分のものにするための10分なのです。少しでも長く寝たい気持ちもわかりますが、瞑想で感じられる深い安息は、あと10分寝ることよりもはるかに有益で役に立ちます。そのうえ、あなたにはそのことがわかっているのです。

いつやるかを決めるのはあなたですが、うまくいく可能性がもっとも高くなるよう、いつから自分が毎日続けられると思うか考え、現実的な時間を選ぶようにしてください。

## 10分間をきちんとはかる

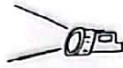
タイマーをセットするのは瞑想の精神に反するような気がする、と多くの人が言います。制限時間内にやらなければというプレッシャーにさらされて、頭をからっぽにできないのでは、というのです。けれども、タイマーを使うのには実際的な理由があります。瞑想中に眠ってしまったのは珍しいことではなく、終わりと決めた時間に目を覚ますのは大切です（特に朝、時間

通りに仕事に行かなければならない場合は)。また、自分がどれだけの時間座っていたのかわかるかどうかという問題もあります。1分が10分に感じられることもあれば、その逆のこともあります。けれども、決め手となる、もっとも大切な理由があります。

瞑想では毎日が異なります。心が静まりかえっている日もあれば、とてもざわついている日もあります。まったくなんの感情もない日もあれば、とても強い感情を感じる日もあるでしょう。落ち着いてリラックスした気分の時なら、間違いなく心地よく10分間座って瞑想できるでしょう。10分間を終えた時、とても楽しくていい気分だったので、今日はもうあと10分やろうと思うこともあるかもしれませんが。それとは逆に、心の中がざわつき、何かにいらだっている時には、ほんの数分でこれ以上続けてもしかたないと思い、そこでやめてしまうかもしれません。

瞑想の目的が自分自身の心について知ることだとすると、このアプローチでは、あなたが知るのには幸せな時や落ち着いている時の心だけで、よりやっかいな面について知ることとはできません。これは一見、魅力的に思えるかもしれませんが、幸せすぎたり、リラックスしすぎるのが問題だと思ったことがありますか？ もっともよく知らなければいけないのは、やっかいな感情や思考なのです。自分の心を知り、ひいては新しい視野で人生を体験するためには、毎回ゴールテープを切ることに、何があっても10分を終わらせることが大切です。同様に、永遠に続けられそうなきほど気分がいい日も、10分たったら終わりにするのがベストです。そうやってき





ちんとした習慣をつけるのです。もちろん、その日のうちにもう一度瞑想したくなったらしてもかまいませんが、やはり10分間のルールは守るようにしてください。

最後に、タイマーは、時間が来た時に思わず飛び上がってしまうような音のしないものを選んでください。クッキング・タイマーを買ってしまったばかりに、鳴るたびに心臓が飛びでそうになったという男性を知っています。携帯電話のアラーム音の中から適度にソフトな音が見つかるかもしれません。ただし、電話は画面が見えないように伏せておき、音を切って、バイブ機能もオフにしておいてください。この三つを最初にやっておかないと、電話やメールが来た時、誰からかたしかめたくなる衝動にはなかなか勝てません。また、朝の目覚ましに使っているのとは違うアラーム音を選んだほうがいいかもしれません。人は目覚ましの音に特別なイメージを抱き、時には強い嫌悪感をもつことさえあります。ですから、それを毎日の瞑想の一部にしないほうがいいでしょう。

### 継続は力なり

瞑想というのはスキルであり、あらゆるスキルと同様、身につけたり磨いたりするためには、定期的に繰り返し返す必要があります。毎日座って瞑想することで生まれてくる勢いは、単純に再現できるものではありません。新しい運動をはじめるときと同じです。毎日の日課の一部になっ

て、考えなくてもよくなるまで、定期的にやることで勢いをつける必要があります。毎日同一時間にやることで、強力で確固とした習慣にするのに役立ちます。

10分間瞑想と「いつでも集中」の効用について調べている神経科学者は、研究結果の中で、反復の大切さを改めて指摘しています。それによれば、毎日繰り返し瞑想することだけで、脳の好ましい変化を促す十分な効果があるそうです。実は、このことが新たなシナプス結合関係と神経経路の確立に不可欠だと科学者は考えています。つまりどういうことかというところ、新しい行動や精神活動のパターンをつくることができ、同じく重要なこととして、古い精神活動のパターンを消すことができるのです。私たちの精神活動の多くが習慣化していることを思えば、このことには、人生をまさに一変させるような意味合いが含まれています。研究ではさらに、瞑想する人が瞑想体験をよいものと認知しているか悪いものと認知しているかにかかわらず、脳には同じ有益な効果が見られることがわかりました。つまり、瞑想があまりうまくいっていないように思える時でも、実はよいことが起こっているのです。ですから、その日の気分や感情にかかわらず、毎日繰り返し返すようにしてください。この反復を通じて、いつの日かもっと頭をからっぽにすることができるようになるでしょう。

もしまたまた瞑想を休んでしまった日があっても、瞑想をすっかりやめてしまいう口実にしないでください。より意欲を強くもち、忍耐力を鍛え、状況の変化にうまく適応するための機会としてください。そのこと自体にメリットがあります。最近、患者の一人がこう言っていました。



た。「どんなメリットがあるのかを言葉にするのは難しい。ただわかるのは、瞑想した日はすばらしい気分になり、しなかった日は最悪の気分になるということだけ」——あなたも、瞑想した日はどんな気分か、そしてなんらかの理由でできなかった日はどんな気分かを感じてみてください。

## 他人の瞑想と比較しない

瞑想の問題は、効果を測ったり評価したりするのが難しいことです。前にもお話したように、瞑想にいい瞑想も悪い瞑想もあります。あるのは、意識しているかいないか、集中しているかいないかだけです。ですから、もし評価を下すなら、それを基準にしなければなりません。ただし、別の時と比べたり、ましてほかの人の体験と比べて評価しようなどと思わないでください。瞑想体験は一人一人のものです。

ほかの人の意見に頼るのではなく、自分自身の体験を信じてください。そうすることで、瞑想があなたの人生の現実になるのです。あるとても高名な瞑想の指導者は言っています。「私が効くと言ったからするのではない。自分でためし、自分自身に変化をもたすかどうかたしかめてみなさい。真剣に、まじめにやってみて、それで何か変わったかどうかを自分で判断しなさい。変化があったなら、続けることへの自信が増し、毎日もう少し長い時間やろうという

気にもなるかもしれない。変化が感じられないなら、もう少し様子を見なさい。一回や二回では、新しいコーヒーを味見しようとして、やかんを火にかけたただけだ。少なくともやかんのお湯が沸騰し、そのお湯を注ぎ、コーヒーを一口飲んでみるまで待たなければ、効果があるかどうかは判断できない」。だからこそ、私はいつも「最低10日間続けてみるまでは、諦めたりやめたりしないでください」と言っています。

### 気分が落ち着かない時は……

瞑想しようと座った時、はじめのうち少し気分がざわついて落ち着かないのはよくあることです。そのような時は、野生の馬のたとえ話を思い出すといいでしょう。それまで忙しくほかのことをしていたり、あるいはいろいろなことを考えていた場合、心がただちに静まるとは思えません。心にある程度の勢いがついてはいるはずですから、それが落ち着くまでには数分かかります。その動きを心ではもちろん、体でも感じるのはごく自然なことです。ですから、前に説明したように、心が自分の好きな時に自然に落ち着ける場所に来られるよう、スペースを与えてやることを思い出してください。

瞑想の時間が終わりに近づく（どのくらいの時間座っていたかにかかわらず）多少の不快感が出てくるかもしれません。ある日はそれが起こり、別の日には起こらないことにも気づく



かもしれません。これらの変化に注目し、体の痛みや不快感がなんらかの形で心の状態を反映しているのかどうか、考えてみるといいでしょう。また、第2章の「心地よさからも不快感からも逃げない方法」を読み返してみるのもいいでしょう。これはあらゆる種類の不快感に対処するすばらしい方法です。腰に深刻な問題を抱えている人でない限り、短い時間椅子に座っていることで本当に肉体的につらくなることはないはずです。とはいえ、ほとんどの人は、何もしないでただじっと座っていることがあまりないので、普段なら気づかないようなちよつとした体の痛みや不快感にもおのずと気づきやすくなります。ここで覚えておくべきなのは、その不快な部分は、あなたが座る前からそこにあったということです。瞑想はただ、そこを意識の光で照らし、よりはっきり見えるようにしただけなのです。これは一見、喜ばしくないことに思えるかもしれませんが、実はとてもいいことです。それらを消し去るには、まずはっきり見る必要があるからです。つまり、不快感が表に出てくるのを目撃することは、ほとんどそれが去っていくのを目撃していることに等しいのです。ただし、言うまでもないことですが、なんらかの慢性あるいは急性の痛みがあるなら、医者にみせるのがベストです。いずれにせよ、軽い不快感を瞑想をしない口実にはしないでください。からっぽの状態はいつあらわれるかわからないのですから。

## 瞑想体験を記録する

瞑想をはじめてみて、自分が体験したことを記録しておくとても役立ちます。そうしなければ、体験の記憶はすぐに薄れ、瞑想をはじめる前と後の感情がごっちゃになってしまいます。といっても、上段階で評価するような感じではなく、散歩に行つて日にしたものを書くようなつもりで、体験したことや気づいたことを記録していつてください。

覚えておいてもらいたいのは、必ずしも一日ごとに集中度や深い理解が増していくわけではないということです。ただ、毎回座つて瞑想するたびに、心と体に起こっていることに気づけるようになるのです。そうやって日ごとの変化をただ観察すること自体が、よりリラックスしたものの見方や、進んで変化を受け入れ、変化の一部になろうとする姿勢につながります。私たちは自分を一定のタイプの人間とみなそうとする強い傾向がありますが、本書のエクササイズをまじめにやれば、本当は自分があるひとつのタイプにはおさまりきらないことに気づきます。ある瞬間から次の瞬間へ、ある日から次の日へ、私たちは絶えず変わり続けています。そのことがわかれば、自分自身に対する固定された見方にずっとしがみついているのが難しくなります。その結果、もはや同じパターン化した習慣に従ったり、一定のアイデンティティを死守する必要がなくなり、より自由になれるのです。





## 第5章

「いつでも集中」の極意

目が覚めた時、息を吸っていた？ 吐いていた？

私はずっと、瞑想とは座って目を閉じてするものだと思っていました。ですから、はじめのころに行った僧院で、足を組んで座って行う瞑想だけでなく、歩きながらする瞑想や立ってする瞑想、さらには横になってする瞑想を教えられて、大いにショックを受けたものです。

横になってする瞑想については、純粹に眠りに入るための方法として（および座っていられないほど具合が悪い時用に）教えられました。このようにして眠りに入ることにどんな意味があるかという点、正しい姿勢で横たわり、正しい心がまえを保てば、夜寝ているあいだも一定の意識を保てるのです。このことに相当の重きがおかれていた証拠として、毎朝一番に導師がする質問といえば、「今朝目覚めた瞬間は息を吸っていたか、吐いていたか」というものでした。はじめのうち、私はこの質問に対して肩をすくめることがほとんどでした。やってみればわかりますが、これは言葉で言うほど簡単ではありません。けれども少し練習すれば、驚くほどこうした細かいことに気づけるようになるものです。

私は体に意識を配ることの意味をはじめて理解した瞬間のことを、鮮明に覚えています。瞑想ではよくあることですが、それは正式な瞑想の最中ではなく、道を歩いている時のことでした。その時まで、私は「いつでも集中」の概念を理解していても、その可能性を十分に認識していませんでした。私は普段と同じように道を歩いていましたが、ふと歩きながらする瞑想（こ



れについては後で説明します)の指示を思い出して、その通りにしてみました。すると突然気づいたのです。一〇〇パーセント歩くという行為に、その肉体の感覚とともに在れば、一切の思考が浮かばないということに。本当の意味でひとつのこととともに在れば、同時にほかのこととともに在ることはできないのです。したがって、思考を無視したり抵抗しようとしなくても、心を別のことに集中していれば、それはひとりでに消えていくのです。

一見、この発見はたいしたことではないように思えるかもしれませんが、むしろ、ごくあたりまえに聞こえるかもしれませんが、そんなにあたりまえなら、私たちは当然いつもそうしているはずです。私たちがストレスを感じるのは、様々な考えが頭を埋め尽くしているからです。したがって、私にとっては、心が一度にひとつの場所にしかいられないというのは大きな気づきでした。時には、考えが次々にめまぐるしく動くので、一度にひとつ以上の場所にあるような気がすることもあります。それは錯覚にすぎません。現実には、歩くという行為の肉体的感覚に一〇〇パーセント注意を向けた瞬間、心はもう考えに沈んではいませんでした。つねにその瞬間を生き、決して思考に振り回されない新しい人生はなんと素晴らしいのかと私は興奮し、そのビジョンに夢中になりました。有頂天になるあまり、ものの数分もしないうちにすべての意識を忘れ、再び考えで頭がいっぱいになっていました。前にも言いましたが、知恵とは、雷に打たれたように瞬時に人生を一変させるものというより、一滴ずつバケツにたまっていく水のようなものと考えるのがいいようです。

## まずは歯磨きで実践！

「いつでも集中」を実践するには、瞑想と同じようにたゆまぬ努力が求められますが、必要なのは、「力まない」タイプの努力です。それは、思考や感情にとらわれてしまった時にそれに気づき、その瞬間に集中の対象に注意を戻すことを覚えているようにする努力です。集中する対象は、食べているものの味でも、ドアを開け閉めする時の腕の動きでも、椅子にかかっている体重でも、シャワーを浴びている時の水が肌に当たる感覚でも、運動している時の心臓の鼓動でも、赤ちゃんと触れた時の手触りでも、歯を磨いている時の歯磨き粉の匂いでも、ただ一杯の水を飲む動作でもなんでもいいのです。意識はあらゆる動作に向けることができます。一切の例外はありません。受動的な行動でも能動的な行動でも、屋内でも屋外でも、職場でもレジャーでも、一人でも誰かと一緒でもOKです。

「いつでも集中」になじみのない人は、はじめは混乱するかもしれませんが、私はよく、「つまり、これからは目を閉じて呼吸に集中しながら道を歩けということか」と尋ねられます。言っておきますが、それはやめてください！ 車の前に迷いでてしまったら大変です。それに、今は具体的な瞑想法ではなく、一般的な「いつでも集中」の話をしているので、目を閉じる必要はないし、呼吸に集中する必要もありません。繰り返しになりますが、「いつでも集中」とは「今、ここ」に在ること、自分が今どこにいて何をしているかを意識することです。普段しているや



り方を変える必要はありません。必要なのは意識することだけです。そしてそのためのもつとも簡単な方法は、集中するポイントをもつことです。心がどこかに行っていたことに気づくたびに、ただその本来の焦点に注意を戻せばいいのです。

私が好んで例に挙げるのは歯磨きです。慣れた動作であり、とてもわかりやすい焦点があつて、時間はせいぜい数分程度なので、そのあいだずっと意識を保っていられる可能性が高いからです。もちろん、これはほとんどの人が普段歯磨きをする時の様子とはまるで違います。普通は、次にすることを考えながら、できるだけ早く終わらせようとするものではないでしょう。この二つのシナリオの違いをしっかりと理解するには、体感する必要があります。実際にやって、どんな感じかを味わってみてください。ブラシが歯に触れる音、腕が前後左右に動く感覚、歯磨き粉の味や匂いなど、なんらかの肉体感覚を意識し、それを焦点にするとやりやすいでしょう。一度にこれらの対象のどれかひとつだけに集中することで、心が落ち着いてくるはずです。そうやって落ち着いた状態では、いつのまにか別のことを考えはじめたり、早く次の行動に移ろうとしている自分の様子に気づける可能性も高まります。あるいは、歯を磨くことに力を入れすぎているとか、逆に入れなさすぎていることにも気づくかもしれません。または退屈を感じていることに気づくかもしれません。これらすべての観察は、それ自体に意味があります。なぜなら、ありのままの自分の心を見せてくれるからです。このようにあらゆることに対して意識がとぎすまされていることこそが、穏やかで落ち着いて集中した心と、制御不

能に感じられる心との違いなのです。一杯の水を飲むことを例にとってみましょう。たださっさと飲みほすのではなく、時間をかけてその体験を観察してください。あなたが最後に水を味わって飲んだのはいつのことですか？ グラスをもち上げたら、グラスの温度や手触りを感じてください。口に近づいていく手の動きを感じてください。口に入る水の味と舌ざわりを感じてください。体への意識をとぎすませば、水が喉を通過して胃に入っていくのもわかるでしょう。これらの段階のどこかで、心がさまよいだしていたことに気づいたら、ただ水を飲むという動作に注意を戻せばいいのです。

## 子育て中のママにも好評

このアブローチを様々な状況に取り入れてみた時に気づくのは、とても心が安らぐ効果があるということ。あらゆる行動をその場で体験できる（それは文字通り人生を満喫できるということです）だけでなく、とても気分が落ち着くのです。そして落ち着きとともに深い理解が生まれます。自分が何をどう考えたかを感じたりするの、それはなぜかがわかってきます。自分の心のパターンや傾向に気づくようになります。すると、自分の人生をどう生きるかの選択を自分の手に取り戻すことができます。ためになつた、未生産的な思考や感情に結果をわける、自分の進むべき道を自分で決めるのです。



もうひとつのよくある質問は、ほかの人と一緒にいる時にどうするかです。「誰かと一緒にいる時にこれらのことに集中するのは、相手に対して失礼ではないのか？」——私はこの質問を聞くたびに笑ってしまいます。それではまるで、私たちが普段、誰かと一緒にいる時に、相手の言葉や気持ちに全神経を集中していて、その他のことには一切注意を向けないと言っているようなものです。言うまでもなく、そんなことはほとんどありません。私たちが自分の考えに沈んでいて、相手の話をまともに聞いていないことはよくあります。たとえば友だちと話しながら道を歩いているとしましょう。歩くというのは比較的意識しないで行っている行為ですが、それでもほかの人にぶつかったり自動車の前に踏み出したりしないよう、一定の注意を払っています。そしてこうした注意のあいまに、あなたの意識は簡単に友だちとの会話にスイッチすることができます。これは、あなたが会話に対して普段よりも少ししか注意を向けていないということではありません。ただ、必要に応じてあることから別のことへと（この場合は身のまわりへの意識から友だちとの会話への意識に）注意が切り替わっているだけです。座って瞑想している時ほど、浮かんでは消える思考や感情への意識がするどくなることはありませんが（少なくともはじめのうち）、大切なのは意識するという姿勢です。これはやればやるほど、意識が磨かれていきます。自分のしている行為に注意を向けることで、むしろ人と過ごす時間が密度の濃いものになるのです。クリニックに来たある女性は、生後まもない息子と一緒にいる時にこれをするので、本当の意味で息子とすごしていると感じられるようになったとい

ます。それまでは、息子といっても、心はいつも別のところにあったそうです。けれども、息子のそばで「いつでも集中」を実践することで、本当の意味でその瞬間を体験できるようになったのです。このことが人間関係にもたらす意味合いは非常に大きいでしょう。想像してみてください、誰かが自分に一〇〇パーセントの注意を向けてくれるとしたらどうでしょう？ そして、自分も相手に同じようにしたとしたら？

### どんなに忙しくても実践できる

「いつでも集中」のすばらしい点は、そのためにわざわざ時間を割かなくていいことです。ようするにこれは、別のことを考えず、今している行為とともに在るために心をトレーニングすることです。心のトレーニングをする時間がないという人でも、これなら大丈夫です。昔、タイで僧の修行を積んだアメリカ人の瞑想指導者の話を聞いたことがあります。彼は一九六〇年代から七〇年代にかけて、アジアへのヒッピー旅行に出かけたおおぜいの若者の一人でした。旅のあいだに瞑想に興味をもつようになり、本格的に学ぼうと決心した彼は、タイのとある有名な導師のもとに行き、僧院に入って修行をはじめ、やがて僧になりました。そこでの修行では、きわめて厳格な日課のもとで、正式な瞑想と様々な作業が交互に行われていました。一日の瞑想時間は約八時間ほどでした。



僧院や道場などで暮らしたことがなければ、きつと8時間は長いと思うでしょう。しかし、これらの修行所としてはかなり短いのです。もちろんそれ以外の時間も心の修行に費やされるのですが、それは日々の雑用に対して意識をとぎすませるという、「いつでも集中」の形をとった修行です。ところで、当時はアジアまでの旅行ルートがすっかり定番になっていたため、彼にいた僧院にも多くの欧米からの旅行者が訪れていました。その多くは数週間滞在した後に来た旅を続けるのですが、彼ら旅行者は、滞在中に自然とその僧院で暮らしている欧米人と言葉を交わすことになります。そのような会話の中で、このアメリカ人の男性は、隣国ビルマの僧院では日に18時間も正式な瞑想をしているという話を耳にしました。瞑想の修行を少しでも早く進めたいと思っていた彼は、僧院を移ることを真剣に考えはじめました。けれども迷ってしまいました。教えを受けている導師が、大きな尊敬を集めているとて有名な人物だったからです。

そうやって悩んでいるうちに数か月が過ぎました。悟りをひらくのが目的なら、ビルマの僧院で一日18時間瞑想したほうが、確実にその可能性は高まる、と彼は考えました。今は掃除や薪拾いや僧衣を縫うことなど様々な作業が忙しく、瞑想の時間などまるでないように感じられます。そのうえ、修行にも思うように身が入らず、作業が邪魔をしているのではないかと考えるようになっていました。しばらくして、彼は導師のもとに行き、僧院を去ることを告げました。自分の熱意が導師に認められ、ここでもっと長い時間瞑想する機会を授けてもらえるのを



Get  
Some  
Headspace

ひそかに願っていたのですが、導師は彼の申し出に静かにうなずいただけでした。

ここに至って、導師の一見無関心な態度に彼は少々腹を立てて「なぜ出ていくか聞かないのですか？」と言いました。導師は「わかった」と、あいかわらず動じた様子もなく、冷静に応じました。「ここでは瞑想する時間がないからです。ビルマでは一日18時間も座っているという話です。それなのに、ここでは一日8時間しか座れません。一日中料理や掃除や裁縫をしていて、どうして修行が進むでしょう。ここでは時間がありません!」。聞くところによれば、導師は彼をまじまじと見つめた後、笑みを浮かべて尋ねたそうです。「君には注意する時間がないというのか? 意識する時間がないと?」。男性は心の中の会話に夢中で、最初はまったく意味がわからずに言い返しました。「そうです。毎日作業が忙しすぎて、時間がないのです」。導師は笑いました。「では、庭を掃いている時に掃くという行為を意識する時間がないというのか? 僧衣にアイロンをかけている時、アイロンがけという行為を意識する時間もないと? 心の修行の目的は、より意識をとぎすませることだ。それをする時間は、堂の中で目を閉じて座っていようと、目をあけて庭を掃いていようと同じだけあるはずだ」。

男性は言葉を失いました。心の修行について自分が誤解していたことに気づいたのです。私自身を含むたくさんの人と同じように、彼もじっと座って瞑想をしている時でなければ、心のトレーニングはできないと思いついていたのです。けれども、心のトレーニングはもっとずっと柔軟なものです。何をする時にも同じ心の状態になれる。「いつでも集中」の実践はそのこ



とを教えてください。活動的な生活を送ってしようと、あまり動かない生活を送ってしようと関係ありません。道をサイクリングしていても、家で椅子に座っていても、意識する時間は同じだけあるのです。どんな仕事をしているかも関係ありません。一日が24時間なのはみな同じであり、意識を鍛える時間は誰にでも同じだけあるのです。意識するのが肉体感覚であろうと、感情や思考であろうと、その思考の中身であろうと、それはすべて意識であり、意識する時間はつねにあるのです。

### 点をつないでいくイメージで

小さいころにやった点つなぎのパズルを覚えていますか。たくさん小さな点を線でつないで絵を完成させるものです。点と点のあいだはごく狭いので、近くの点をつないでいくだけで、自分が傑作を描いたような気分になれます。「いつでも集中」を生活に取り入れることが、一日一回瞑想をするだけに比べてどれほどいいかを、この点をつないでいくイメージで示すことができます。白い紙に、ごくゆっくり、横一直線にまっすぐな線を引いてみてください。どんなに慎重にやっても、少なくとも何回かは線がふらついたのではないでしょう。手をしっかりと安定させなければ、線のふらつきはかなり大きくなるはずです。この線が一日を通じたあなたの意識の継続性をあらわしているとしみましょう。意識している時には、落ち着きや集中や方

向性を感じられます。また、必ずしも愉快とは言えない気分の時でも、感情のまわりにスペースを感じたり、視野の広がりや気分の安定を得られることも見のがせません。けれども、紙に引いた線と同じように、ほとんどの人にとって、この意識の継続はとても不安定でぶれがちです。

たとえば、ある朝、週末だと思ってすばらしい気分が目覚めたとします。けれども実は平日だったことに気づいて、とたんに気分が落ち込みます。起き上がったところで猫につまづき、大声で悪態をつきながら洗面所に入ります。朝食を食べているうちにだんだん気分が上向いてきて、実のところそんなに悪い日でもないかもしれないと思いはじめます。ところが、家を出ようとしたところで、今日の残業を命じる上司からのメールが届きます。「まただよ。いつも自分だけ」とあなたは思います。家を出て、ドアを閉め、今度は小声で悪態をつきます。職場に着いて、自分だけでなく、みな残業を命じられていることを知ると、少し気分がよくなります。そこでテーブルの上に大きなケーキがあることに気づきます。あなたは笑みを浮かべ、食欲が湧いてきます。「誰かの誕生日だろう。早くお茶の時間にならないかな」と考えます。でもそこで、ケーキについてももう少し考えはじめます。今はダイエット中で、順調に効果も出ているのに、本当にあのケーキを食べるべきなのか。その反面、もっと自分にやさしくしようとしているので、やっぱりケーキは食べるべきだろうか。あなたは混乱します。ケーキを食べたい。でも食べたくない。こうやって一日が進んでいき、あなたは身のまわりの様々なことで



厚かたたり落ち込んだりし続けます。一日を通じて変わらないのは、あなたの思考があなたの気分を左右していることです。意識していなければ、思考がすべてを支配するのです。

ここで、塗り形を想像してみましよう。今度は、紙の上には横一列にたくさん小さな点が並んでいます。それぞれの点と点はかなり接近しています。ここに同じくまっすぐな線を引くとしてみてください。今度はだいたい簡単だったのではないのでしょうか。ある点から次の点までつなぐことだけに集中すればいいからです。紙の反対の端のことまで考える必要はなく、ただ次の点までの数ミリだけを考えればいいのです。とたんに直線を引くのがそれほど難しいことではなくなります。この線が一日を通じた意識（ひいては感情の安定）をあらわしているというたとえに戻ってみれば、これは明らかにとてもいいニュースです。

毎朝10分の瞑想のあいだだけ意識をとぎすませる（そして翌日瞑想する時までの23時間と50分をなんとか切り抜けようとする）という考え方をやめて、「いつでも集中」を一日を通じてできるものと考えてはどうでしょう。思い出してください。それはいつ何をしようとして、していることだけに「○○パーセントの注意を向ける」ということです。すると、本当はどこに行きたいとか、実は何がしたいとか、こうではなくてあんなにいたらなどと考える（たいていのストレスのもとになるのはこうした考えです）ことが不可能になります。なぜなら、あなたは今していることとともに在るからです。

したがって、平日だと気づいた瞬間に機嫌が悪くなるかわりに、その自分の反応を観察し、

感情が浮かんで消えるのを観察します。猫につまづいても、それを大切なペットのせいにして怒鳴りつけるかわりに、かがんで様子をたしかめ、自分のいらだちにではなく、猫に何ごともないかどうかに集中します。他者を思いやることで、いらだちを忘れ、フレッシュな気分で一日をはじめられます。その後も同じように、目的と集中と意識を保ちながら、ある行動から次の行動へと移っていくことができるでしょう。

### 毎日通る道がこんなに新鮮だったとは

すべての瞬間に注意を向け、意識をとぎすませているのは、実はとても胸躍るものです。「自動操縦」の状態で日々を暮らし、漫然と年月が過ぎていくのはともすればとても簡単です。しばらく前にクリニックにやってきたある男性がいます。彼が来たのはかかりつけ医に紹介されたからでも、なんらかの精神疾患に悩まされていたからでもありません。仕事についての考えで頭がいっぱいで、日に日にまわりの世界から切り離されつつあるような気がして、どうすればいいのかわからない、というのが来院の理由でした。これが彼の内面の気分に影響を与えているだけでなく、人間関係にも影響を及ぼしはじめていました。彼の妻は、夫が自分の話をまったく聞いていない（それは事実だと彼は認めました）ことにうんざりし、子どもたちは彼が上の空だといつも文句を言っていました。実際、子どもの一人から、彼がそこにいても、頭の中



では別のところに行っているようだと最近言われたのです。この言葉が最後のとどめになりました。自分の子どもにそんなことを言われて、とてもつらかったのです。当然ながら彼は動転し、なんとかして状況を変えない限り、家庭生活への影響がきわめて深刻なものになると心配しました。

最初の2週間は、しっかりした「いつでも集中」の土台を築くこと、特に毎日10分を割いて心を落ち着けるという瞑想の要素に重点をおきました。最初、彼はこれに抵抗を示しました。「家族のための時間さえ見つけられないのに、これ以上自分のために時間を割くなんて。それはただの自分勝手ではないか」と言うのです。これはよくある意見ですが、よくよく考えてみれば、決してそんなことはありません。そこで私は説明しました。「今あなたがしているのは、誰かのために本当にその場にいられるよう、心をトレーニングすることです。いつも自分の考えに沈んでいては、幸せを感じたり、誰かとの絆を感じることはできません。あなたは今、家族から何かを奪おうとしているわけではありません。与えようとしているのです。よき夫、よき父親を。本当に彼らのためにその場にいてくれる人を」。彼がきわめてはっきりと目に見える形でその絆を感じるまでに、1週間もかかりませんでした。彼は満面の笑みを浮かべて次の診療にあらわれると、誇らしげに宣言しました。「この1週間、一度も子どもたちを怒鳴らなかつたよ！」。

3週目に入るところ、私は歩きながらの瞑想を彼に教えようと思いました。正式な歩行瞑想は

通常、きわめてゆっくり歩きながら行いますが、そうではなく、普通のスピードで歩いて移動している時に意識をときすませるといいう方法です。「いつでも集中」を理解する瞬間が訪れるのはたいていこの時です。それは、目を閉じて座ることだけが心のトレーニングではないと悟る瞬間です。私は何度か一緒に歩きながら方法を説明した後、一人でやってみるようにと彼を通りに送り出しました。最初は静かで集中しやすい通りで、次に車や歩行者の多いにぎやかな通りで行いました。10分後、彼は散歩を終えてクリニックに帰ってきました。

「私はこの近くに15年住んでいて、この同じ道をほぼ毎日歩いている」と彼は言いました。「だが、この道を本当に見たのははじめて、まったくのはじめてだった。馬鹿げた話に聞こえるだろうが本当なんだ。家々の色や私道にとめられた車、花の香り、鳥の鳴き声に気づいたのははじめてだった」。けれども、本当に私の心を打ったのは、彼が次に言った一言でした。「私はいたい今までどこにいたんだ？」。

彼のように人生を生きている人がどれだけたくさんいるでしょう。過去の記憶や未来の計画に押し流され、いつも考えで頭がいっぱいで、たった今起こっていることにまるで気づかず、身のまわりで展開している人生に目を向けないまま。今という瞬間は平凡に思えて、あたりまえのように思ってしまうがちですが、それこそが特別なもののなのです。今という瞬間をそのまま体験することがどれだけまれなことか。そして、人生の何ものとも違って、それを手に入れるためにどこかに行ったたり、それをつくりだすために何かする必要はありません。何をして



いようとそれはここにありますが。サンドイッチを食べたり、お茶を飲んだり、皿を洗ったりといった、ごく普通の日常の中にあるのです。これこそが「いつでも集中」の意味であり、「意識して在る」という意味なのです。

### ボールが空中に浮いた！

モスクワで私が住んでいたアパートメントはソ連時代に建てられたとても古いものでした。はじめての冬、新聞紙とセロハン紙を二重に貼るという方法をまだ知らなかったころは、窓の内側に厚い氷が張りました。壁紙は壁のところどころにだけ貼りついていて、というありさまで、コンクリートの天井のあちこちから金属片が飛び出していました。けれども、立地はそのすべを補って余りあるものでした。町の北西部にある、澄んだ空気と砂浜で有名な大きな湖の湖畔に建っていたのです。

日光浴をするのは明らかに僧として適切ではありませんが、暑い夏の時期にはよく湖のそばの公園に行ってジャグリングをしたものです。一日中部屋の中で座って瞑想をすることもできたでしょうが、ときどき体を動かしたいという欲求は驚くほど強いものでした。そこで私はジャグリングをしました。一度に何時間もすることもありました。ジャグリングはまさに瞑想とそっくりで、内面の様子を外側に映す鏡のようなものです。緊張しすぎていたり、集中しすぎてい





だボールを投げ上げてジャグリングをはじめました。その結果、驚くべきことが起こりました。それは映画『マトリックス』の一場面と言われてもそれほど違和感はなかったはずです。私の知っている時間が完全にゆがんでいました。瞑想中はたしかに50分が5分に思えることも、逆に（こちらのほうが多かったのですが）5分が50分に思えることもありましたが、日常の行動の最中に（ジャグリングを日常の行動と呼べるとして、ですが）これほどはつきりそれを見たのははじめてでした。その瞬間、私は全世界の時間を支配していました。ボールが空中に止まっているように見えました。一個一個のボールを見て、これは少し左に、これはもう少しだけ右にしたほうがいいと考える時間さえありました。誰かがスローモーションのボタンを押したみたいでした。心の中でめまぐるしく考え、次々にボールの動きを追い、あらゆるささいなことまでコントロールしようとするのをやめた時、説明のつかないほどの時間とスペースが生まれたのです。私たちが日ごろどれだけあわただしく生きているかを思えば、これには一考する価値があるかもしれません。といっても、素早く何かをしながら意識をとぎすませることが不可能だというわけではありません。もちろんそれは可能です。ただ、体を素早く動かすことと、心が焦っていることはまるで違うのです。

## 忍耐を學んで短気になつた人

忍術としての修行時代にある導師から聞いた次の話には、この頃のしめくくりにふさわしいように思います。この話には、日常生活とは一見なんの関係もないように見えるかもしれませんが、けれども実は、いつでも集中一の精神とそれをどう使うか、そしてその本質を見失うことがこれだけたやすいかについて、多くのことを物語っています。これは、忍耐力を養うための特別な瞑想をしていたテベットのヨガ行者にまつわる話です。忍耐をしないヨガ行者なんているの？ と思うかもしれませんが、いるのです。短気は万国共通です。赤ちゃんの夜泣きに手を焼いている母親や父親であらうと、通電電車を待つている人であらうと、悟りをひらくとうと山の上で過酷な修行を積むヨガ行者であらうと、誰でも時には短気を起こすものです。

自分の短気さをますます意識するようになったヨガ行者はある日、師のもとに行き、この特別な瞑想を教わりました。彼は山の中に入り、別荘を見つけ、瞑想を修行するあいだそこですごすことにしました。山の中、たった一人でどうやって生きていけるのかと不思議に思ふかもしれませんが、実はすばらしい支援のシステムがあります。地元の村人が基本的な食料などをときどき届けることになっているのです。これにより、ヨガ行者は邪魔が入らない程度に人里離れた場所でありながら、同時に手を借りられる程度に人が近くにいる場所に行けるのです。しかもかく、このヨガ行者はモンゴルの山岳を見つめ、自分の中にもともとあるはずの（こころ）



師が請けあった。忍耐を発見するための行をただちにはじめました。数か月たっても、ヨガ行者はまだ瞑想を続けていました。地元の村人はいたく感心しました。

その後まもなく、ある導師が村を訪れました。彼は地元民のあいだでとてもよく知られ、尊敬されている人物であり、村人は山の洞窟で修行に励んでいる仲間のことを口々に話しました。導師は興味をもち、そのヨガ行者を訪ねたいと言いました。村人たちは当初、ヨガ行者は厳しい山ごもりの修行中なので無理だ、と答えました。けれども、この導師があまりに熱心であり、尊敬を集めている人物でもあるので、村人は結局、洞窟の方向を指さしました。導師は洞窟に着くと、息を整えてから、真っ暗な洞窟の中をのぞきこみました。座っているヨガ行者の姿を見つけると、導師は自分の存在を知らせようと軽く咳払いをしました。ヨガ行者は微動だにしません。そこで導師はもう少し大きく咳払いをしました。今度は、ヨガ行者は片目をあけて、誰が来たのかをたしかめました。導師が知らない人物だとわかったと、一言も言わずに再び目を閉じました。導師はどうしたものかと考えました。ヨガ行者の邪魔をしたくはないものの、行者が伝授された忍耐の修行についてぜひとも知りたかったのです。

そこで、導師は次にさらに大きく咳払いをして言いました。「すまない。邪魔をして悪いが、少しだけ時間をいただけないか」。ヨガ行者は無言でしたが、ちんにやう闖入者にやや動揺したように見えしました。導師は頼みを繰り返しました。今度はヨガ行者の目がかっと見開かれ、彼はとうとう言葉を発しました。「私がここで瞑想しようとしているのがわからないのか。私はとても大

Get  
Some  
Headspace

切な忍耐の修行を成就させようとしているのだ」。導師は「知っている」と答えました。「それについて話したいのだ」。ヨガ行者はするどく息を吸った後、大きなため息をつきました。「どうか放っておいてくれ。私は話などしたくない」と言うと、ヨガ行者は再び目を閉じて瞑想に戻りました。それでも諦めず、導師はなおも言葉をかけます。「でもそれについて話をしたいのだ。修行が大いに進んだと聞き、ぜひ君の体験について聞きたいのだ」。もうヨガ行者の怒りは爆発寸前でした。わざわざ邪魔の入らない山奥までやってきたのに、この面倒な人物の相手をしなければならないとは。そこでヨガ行者は、決して礼儀正しいとは言えない口調で、立ち去ってほしいという意味のことを告げました。

導師は洞窟の外で数分考えたすえ、最後にもう一度だけためしにしてみました。そして「どうか教えてもらえないか。瞑想で忍耐について何を学んだのか」とヨガ行者に向かって声をかけました。そこでヨガ行者はとうとう堪忍袋の緒が切れ、勢いよく立ち上がると、地面に落ちていた石を拾い、洞窟の入口に立っている男めがけて投げはじめました。「あんたにこれだけ邪魔され続けて、忍耐について瞑想などできるもんか！」とあらん限りの大声で叫びながら、怒り狂ったヨガ行者は石を投げ続けて導師を追い払いました。ついに石が底をついた時、導師は最後の一言を言うために振り返りました。「どうやら忍耐についての瞑想はうまくいっているようだね」。導師の顔には満面の笑みが浮かんでいました。

瞑想は間違いない。いつでも集中を実践するために不可欠のいしずえと言えます。一日10



分の瞑想もせずに日常生活で「いつでも集中」を実践しようとするのは、不安定な砂利の上に家の土台を建てるようなものです。建てられないことはありませんが、しっかりした地面の上に建てるほどの安定性はとても望めません。しかし、その逆もまたしかりです。日ごろの感情や行動を変えられないなら、瞑想になんの意味があるでしょう。思い出してください。頭をかっぱにすることの意義は、自分と自分のまわりの人の生活をより快適なものにすることです。どんなに穏やかさや落ち着きを身につけたつもりでも、一番最初に接する人を相手にそれを失ってしまうなら、意味はありません。瞑想を次の24時間の行動の基盤と考えてみてください。落ち着いて、意識をとぎすませていけば、様々な状況にうまく対処できるはずです。けれども、自分の内面の物語にとらわれて、意識をとぎすませるのを忘れてしまえば、このヨガ行者のように衝動的な反応をしてしまうでしょう。

### 日常生活で練習しよう

一日10分かそれ以上、座って瞑想するのはすばらしい気分をもたらしてくれますが、「いつでも集中」のコンセプトが真価を発揮するのは、それを毎日の生活に取り入れはじめた時です。このパートでは、日常生活の中でできる、おすすめの練習法をいくつか紹介します。それには食べながら、歩きながら、運動しながら、そして寝る時の「いつでも集中」の実践法がありま

す。前と同じように、それぞれのセクシヨンの最後の具体的な手順の部分をいきなり読みたくなるかもしれませんが、一連の手順だけがこれらのエクササイズのすべてではありません。それぞれのエクササイズにまつわる紹介やエピソードを読めば、きっとその感触が伝わり、その潜在性を十分に理解できるはずです。

### 食べながら頭をからっぽに

食べているものを本当に味わっていることがどれだけありますか？ ほとんどの人は、最初の何口かで、それが自分が食べているはずのものに間違いないことを確認した後は、意識半分で食べています。食べるかたわら別の行動、たとえば考えることをしているのです。フオークを皿とのあいだで往復させたり、サンドイッチを手と口のあいだで往復させるのは特に複雑な動作ではないので、歩くのと同じように、食べるという行為を無意識に行う能力が身についてしまっています。

ながら行動の好きな人にとっては、夢のような話でしょう。食事をしながら新聞を読んだり、コンピュータに向かったり、電話をしたり、今晚や週末の予定についてあれこれ考えたりできるのですから。夕食も同じです。遅くに疲れて仕事から帰り、明日の朝も早いことや、子どもを寝かしつけなければならぬことです。そしてなるべく短時間で用意



し、なるべく短時間で料理した食事をなるべく短時間で食べてしまおうとします。それも、職場からの帰り道にファストフードを買って、家の玄関にたどりつく前に食べ終わっていないければの話です。それが悪いと言っているわけではありません。この本は、食事について何を食べるとか、どこでどうやって食べるとか言うためのものではありません。それはあなた次第です。ただ、食べるという単純な行為に「いつでも集中」を取り入れることで、すばらしいメリットが得られるのを簡単に説明したいのです。

## 僧院の食事はどうなっているのか

私たちが日ごろ体験しているようなあわただしい食事とは対照的に、僧院での食事の時間は（特筆すべきいくつかの例外を除いて）静かでおごそかなものです。ほかに楽しみがあまりない環境では、食事はきわめて重要なものです。一杯のお茶を飲むことや、温かいシャワーを浴びることも同様です。これらは僧院の伝統では「感覚的快楽」と呼ばれ、基本的にあまりふけてはならないものとされています。これらはふけるべき快楽ではなく、「いつでも集中」をさらに鍛えるための行動とみなされていました。ただし、言うまでもなく、このような生活は僧院に限られたものであって、「瞑想で最大の効果を上げるためには、日々の素朴な楽しみも諦める必要がある」などとは決して思わないでください。

Get  
Some  
Headspace

ところで、私が暮らしていた西側のある僧院（例の高い塀に囲まれた僧院です）では、ほかのあらゆることと同様、食事に対しても独特のアプローチがありました。到着初日に、好きな食べ物や飲み物をすべてリストにして提出するよう言われたのです。「これはすごい。まるで五つ星の僧院みたいだ」と私は思いました。さらに、嫌いな食べ物と飲み物のリストも提出するよう言われました。「これはまた気がきいている」と私はまた思いました。さらに、この僧院では一日三食で、夕食まで食べられるのです。まるで僧院のフォーシーズンズ・ホテルにきたような気がしました。そこで、その日の夕食に、嫌いなもののリストに書いた食材がたっぷり出てきた時の私のがっかりした気分は、きっと想像がつくでしょう。むしろ、よく見ると、皿の上には私の「嫌いなもの」リストに載っているものしかないように見えます。何かのミスや取り違えがあったのだろうか。私は二枚の紙を逆にしてしまったのだろうか。そう思いました。

しかし間違いなどではなかったのです。それどころか、好きなものや嫌いなものを聞いたのは、私たちが食の快楽にふけらないようにするためでした。さらには、「嫌いなものを味わう体験についてよく考える機会」をもてるようにするという目的もありました。嫌いな食べ物だけでは足りないと感じるに、食後にはコーヒーまで出されました。私の経験上、コーヒーは人による好き嫌いがはつきり分かれるものですが、私は心底嫌いなのです。香りがいいのは認めますが、味は最悪だし、飲んだ後、体がむずむずと落ち着かなくなるような感覚も嫌いです。



それなのに、寝る2時間前にコーヒをなみなみとついだカップを渡されたのです。飲んでい  
るあいだ胃がむかついただけでなく、その夜は一晚中寝つけませんでした。そしてまもなくわ  
かったのですが、これは私の滞在中、定期的に繰り返されました。私が数か月で癖を乗り越え  
て脱走した理由がだんだんわかってきたのではないのでしょうか。けれども、おもしろいことも  
ありました。座って瞑想しているだけの生活で一日三食も食べて、マジメのようになりたくな  
いと思った私は、チョコレートやクッキーやケーキなどを嫌いなもののリストに書いていまし  
た。そうすれば健康的な食生活が送れるに違いないと思ったのです。それが私の「食べなけれ  
ばならないもの」リストになるとは夢にも思わなかったのですが、結果的に毎晩の夕食の後に  
チョコレートやケーキなどが出てくる羽目になりました。ほかの僧たちにはさぞ腹立たしかっ  
たことでしょう。

このアプローチは極端に思えるかもしれませんが、私はこの時まで、ある食べ物が好きで、  
ある食べ物が嫌いな理由についてよく考えたことがありませんでした。ただ「好き／嫌い」な  
のだと思い込んでいました。それについてより意識する機会を得たことはたしかに有益でした。  
し、自分でも驚いたことに、それまで嫌いだった食べ物の多くを食べられるようになりました。  
最初の抵抗感や心の葛藤を乗り越えてしまうと、その食べ物に対する直接の体験は、自分が考  
えていたものとは大きく違うことに気づきました。同様に、それまで好きだと思っていたもの  
の、おそらく体にとってあまりよくない食べ物に対して、あまりこだわりがなくなりました。

欲求が薄れ、その食べ物がどんな気分をもたらすかによく注意するようになると、突然それほど食べたいものには思えなくなったのです。少なくとも、かつて食べていたほどの量を食べたとは思わなくなりました。

ですから、「いつでも集中ダイエット」が次の魔法のダイエット法として宣伝されているのも不思議ではありません。「いつでも集中」が、あなたの食べ物との関係（食べるもの、食べる量、食べ方など）を根本から変える可能性を秘めているのは間違いないと思います。けれども、次の流行のダイエット法としてしか見ないのは、「いつでも集中」に対する正当な評価とは言えません。なぜこんなことを言うかという点、幸福になる手段としての「いつでも集中」が、幸福になる手段としての減量と混同されてしまう恐れがあるからです。これらはまったく違うものです。後者は長く続く充実感をもたらしてはくれないし、頭をからっぽにすることもできません。とはいえ、食べ物との健全な関係を築くのはもちろんいいことですし、食に対する意識を高めた結果として、余分な体重を減らせるなら素晴らしいことです。ようするに、ここでもより広い視野をもち、衝動的に反応するのではなくうまく対処する、という同じ考え方に帰ってくるのです。

自分の食生活に一〇〇パーセント満足していて、食べ物についてなんの悩みもないという人にはほとんど会ったことがありません。たいていの人は、自分の食生活についてしばしば罪悪感を覚えています。「食べたいもの」と「食べるべきもの」とのあいだにはつねに大きなギャップ



プがあります。かつては私もそうでした。僧の修行をはじめ前の私は、食べ物におそろしくこだわっていました。当時は体操競技をしていて、毎日ジムでトレーニングし、体のことで強迫観念にとり憑かれていました。一週間の献立を綿密に決め、毎食の食事の量をきっちりはかっていた。外食する時でさえ、大半の人の基準で少しでもおいしいとされるあらゆるものを避けていました。甘いものが食べたいという欲求が湧いてきても、無理にそれを押し込めていました。こだわるあまり、外食の時には前もってレストランに電話して、特別メニュー（卵の白身のオムレツなど）を注文していたほどです。このような生活に「いつでも集中」の余地はほとんどありません。これは極端であり、どちらに偏っていようと、極端な生活は健全とは言えません。ですから、私は僧院に入った時、自分が食にどれだけ感情的に執着していたかを大いに思い知らされることになりました。このことを物語るエピソードはたくさんありますが、私たちが食べ物に対してもっている感情的な結びつきを際立たせる例として、アイスクリームの話を紹介しましょう。

### アイスクリームが溶けていった話

ビルマのある僧院での食事の時間は厳粛なものでした。公正を期すために言うなら、そこでは基本的に話をしないことになっていたのです。そもそもコミュニケーションはあまりありませ

んでした。さらに、食事の時間は正式な瞑想の修行とされていていました。僧たちは大きな円卓を囲んで床に座ります。それぞれの卓につく人数は六人前後です。かなり大きな僧院で、僧の数は八十人を超えていたため、食堂も広大でした。尼僧もいましたが、彼女たちは食堂の反対側の巨大な木の仕切りに隔てられた空間に姿を隠していました。食堂のそれ以外の部分は開けていて、僧院の庭を見わたすことができました。

朝食でも昼食でもメニューはいつも同じで、カレーとご飯です。カレーは濃厚で油っこく、消化には悪そうでしたが、いつも美味でした。私たちが食堂に入っていくと、椀とスプーンがすでに円卓の上におかれていて、やがて二人の僧がやってきてご飯とカレーをよそっていきます。短い経文を唱えた後、銅鑼<sup>どら</sup>が鳴らされ、私たちは1時間かけて食事をします。1時間と言ったら文字通り1時間で、それ以上でもそれ以下でもいけません。この僧院では何をするにもおそろしくゆっくりでした。食べるどころか、ご飯を皿から口にもっていくだけでも20秒はかけなければなりません。これにはもちろん理由があり、そうすることで心の働きをとて詳しく検分することができます。しかし、とにかく長い時間がかかります。朝食の時には、空腹のあまり、ほとんど何も考えずにがつつこうとすることもありました。そのような時には肩に手がおかれるのです。それは律師と呼ばれる僧の手で、その仕事は、みなに修行に役立つ、僧としてふさわしいふるまいをさせるようにすることです。私はこの僧院にいるあいだに、律師とはずっかりなじみの仲になりました。



どうしては一年のある時期に、地元民が仕事の休みをもらって僧院に朝参をしにくる習慣があります。彼らが朝参に熱心だったのか、ただ仕事を休めるのが嬉しかったのかはわかりませんが、それらの時期には多くの人々がやってきました。その際、彼らはしばしば僧院に寄進する食べ物をもってきます。それは米や野菜、あるいは魚や肉のこともあります。ある日、一人の男性がドラム缶のような大きな金属の容器をいくつも持ってやってきました。中身は見当もつきませんでした。僧以外の者が食事の時間に食堂に入ってくるのは珍しいことです。その日はほかにも普段と違うことがありました。いつもなら卓の上に並べられている桶とスプーンがなかったのです。そして、食事を配って回る係の二人の僧が、今日はご飯とカレーの鍋をもっておらず、かわりに黄色いものが入った小さな器を配っていました。二人はまるで混みあったレストランのウェイターのように、小さな桶を手に忙しく厨房とのあいだを往復しています。食堂の真ん中の仕切りのすき間からのぞいたところでは、どうやら反対側でも同じことが行われているようです。

突然、私はその正体に気づきました。配られているのはアイスクリームです！ 考えてもみてください。食事は毎日同じカレーとご飯で、違うものを一切口にできない生活を。そこで、誰かがアイスクリームを配っていたとしたらどうでしょう。すごく興奮すると思いませんか？ 私は興奮しました。馬鹿げて聞こえるかもしれませんが、まるで誕生パーティーでケーキが出てきた時の子どものように、心からの興奮を覚えました。桶がひとつずつ僧たちに配られていき

ます。私はアイスクリームをじっと見つめました。夏で、気温は四十度を超えていました。時間がありません。しかし、もちろん銅鑼が鳴るまで、誰も食へはじめられません。私はまもなくイライラしはじめました。アイスクリームが溶けることに対する私の心配は、クリームと砂糖を冷やし固めたものに対して人間が感じるべき適切な水準をはるかに越えていました。もちろん私のこの反応には、何も悪いことやおかしいことはありません。しかし、この時点での私の欲求や渴望は度を越えていたというのが妥当でしょう。

そこで、私はなかなか食へはじめられない理由に気づきました。アイスクリームを配り終えた二人の僧が、今度はいつもの椀とスプーンを卓において回っているのです。私は心の中で自分に言い聞かせていました。「大丈夫、椀は空だし、そんなに長くはかからない。アイスクリームはきつともつ」。けれども、二人の僧がようやく私たちのテーブルまで来た時、彼らのしていることが目に入りました。アイスクリームの椀を円卓の中央に向かって押しやり、空の椀とスプーンをその前においているのです。彼らの後ろでは、別の二人の僧がご飯とカレーの鍋をもち、椀によそって回っています。そこに至って理解しました。アイスクリームの前にまずカレーを食べなければならぬのです。それでも、誰の邪魔も入らない自分の家で、スピードを制限されずに食べられるならチャンスもあったでしょう。けれどもこの僧院では望みはありません。カレーとご飯を食べるのに一時間近くかかり、律師も間違いないくそうさせるはずで

せん。怒りがふつふつと湧いてきて、続いてたくさん怒りに満ちた考えが浮かんできました。「こ



んなことは馬鹿げてる！　まるで拷問だ！　だいたい食べ物の無駄じゃないか！　仏教とは思  
いやりだと思っていたのに、これのどこに思いやりがあるんだ！　それに金を払ってアイスク  
リームを寄進してくれた男性のことはどうなんだ？　彼がどう思うか、一瞬でも考えなかった  
のか？」機械的にスローモーションでスプーンを口に運びつつ、未練がましく溶けていくアイ  
スクリームに視線をやりながら、考えはさらにエスカレートしていきました。頭をからっぽに  
する気もなければ、意識もしていませんでした。私は「いつでも集中」とはほど遠く、完全に  
自分の考えにとらわれていました。とられすぎて、実は本当の怒りの原因は、ただ望むもの  
が手に入らないからだということにも気づきませんでした。それは執着と呼べるものだったと  
思います。どうしても何かほしくて、それが手に入らない時、抵抗したりあがいたりするこ  
とです。私はその時あがいていたのは間違いありません。

おもしろいことに、この話をする、一緒にあって怒ってくれる人がたくさんいます。けれ  
ども、私は自由意思でその僧院にいたのであり、いつでも好きな時に出て行くことができまし  
た。私はそこでの体験から何かを学べると思い、進んでその状況に身をおいていたのです。た  
だ、ときどき自分の思考や感情で頭がいっぱいになって、この単純な事実を一時的に忘れてし  
まっていただけです。ところでもう一度言いますが、このアプローチは僧院での修行に独特の  
ものであって、あなたは瞑想で最大の効果を得たいからといって、溶けていくアイスクリーム  
を前にもだえ苦しむ必要はありません。あなた自身の意識や思いやりの強固さがためされるよ

うな状況は、これからの人生で必ずたくさん訪れるはずで。

私がしばらくそうやって考えたり感じたりしているうちに、しだいに怒りがおさまってきて、かわりに悲しみと罪悪感が湧いてきました。自分が怒りの思考に身をまかせたことが悲しく、それをどこに、そして誰に向けたかを思って罪悪感を覚えたのです。これらの感情は、やはりこの気分を反映した考えとともに、しばらくのあいだとどまっていました。やがて、アイスクリームはついに真昼の太陽との闘いに敗れ、碗の中には黄色のどろっとした液体だけが残されました。それを見ながら、自分がなぜあれほど逆上したのか、あるいはなぜあれほど興奮したのかと、不思議になりました。それは今はもう、とてもおいしそうには見えません。こうした考えとともに、受容の気持ちが湧いてきて、それが私の気分をすっかり変えたようでした。アイスクリームへの執着の強さのあまり、私はすべての意識をきれいさっぱり忘れていました。意識することを忘れた結果が、止まらない、心身を消耗させるばかりで実りのない頭の中の声となつてあらわれ、私は降りられない感情のジェットコースターに乗せられることになったのです。

これは極端な例かもしれませんが、食べ物にまつわるよくある体験を浮き彫りにしています。こと味覚に関する限り、私たちは感情や止まらない頭の中の声に振り回され、自分の選択や行動をコントロールできなくなるのです。チョコレートやスナック菓子を半分ほど食べたところであふと気づき、「なぜこんなものを食べているんだらう？」と思ったことがありますか。私



私たちはそもそも空腹ですらないことを忘れ、ただなんとなく衝動に従っているのです。しかも、私たちはそのような時、しばしば別のことに気をとられています。むしろずっと別のことを考えている可能性のほうが高いでしょう。時代遅れに聞こえるかもしれませんが、最後にきちゃんとテーブルについて食事をしたのはいつですか？ テーブルのかわりにソファで食事をしている人も多いのではないのでしょうか。昔は食卓についてもすぐに食べはじめず、少しのあいだ時間をとって祈ったりする作法がありました。それはこれから食べるものを認識し、食事ができることに感謝の念をもつための時間でした。

これを踏まえて、次のエクササイズはテーブルについて行うことをおすすめします。最初の何回かは一人だけでやったほうが集中しやすいかもしれませんが、はじめのうちは、会話もそのほかの音もしない静かな環境のほうがいいでしょう。ですからテレビや音楽を消し、できれば携帯電話もオフにしたほうがやりやすいと思います。それに、より効果を上げるには読むものもないほうがいいでしょう。ですからノートパソコンや本や雑誌もしまってください。するとあなたと食べ物だけの状態になります。最初にこのエクササイズをやってみた時には、寂しいとか退屈だという人が多いですが（現代人にとって、こうやって食事に集中することがどれだけ珍しいかの証しです）、エクササイズに集中すれば、これらの感情はすぐに消えていきます。このエクササイズのあいだは、いつもより少しゆっくり食べたほうが、指示を実行しやすいでしょう（ただしビルマの僧院ほどゆっくり食べることはありません）。食事の時は毎回そうやっ

Get  
Some  
Headspace

exercise

7

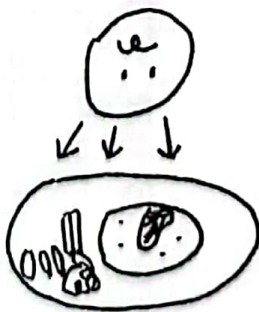
食べながら  
「今、ここ」を  
意識する

を落ち着けます。

次に食べ物を見て、それがどこから来たのか、原産地はどこか、育てられたのか、製造されたのかなどを考えます。様々な材料が育った場所のこと、さらにはその作物や動物を育てた人のことまで想像してみてください。私た

て（そのスピードで）食べると言っているわけではありません。ただエクササイズとして食べる時はこの方法がベストです。これは前にお話しした瞑想と「いつでも集中」の違いです。瞑想とは、どれだけ忙しくても、大勢の人と一緒にでも、生活に「いつでも集中」を取り入れ、より注意力を高めて日々を生きられるよう、その手助けをするものです。一度「いつでも集中」を取り入れた食べ方を身につけてしまえば、あとは友だちと話しながらの会食でも、急いで食べている時でも、あらゆる食事ですることができます。

できれば一人で、邪魔が入らない状態でテーブルにつきま。もし自分ではコントロールできない外部の音があっても、あまり気にしないでください。10分間瞑想の時と同じように、それも瞑想の一部にしてしまえばいいのです。食べ物をもち上げる前に、まず二、三回深呼吸し（鼻から息を吸って口から出す）、心と体





今は今では、日々口に行っている食べ物が生まれる場所とすっかり切り離されてしまっています。あまり重要でないことのように思えるかもしれませんが、食べ物にまつわるより広い「いつでも集中」の感覚を養う上では、とても大切なことです。

これをしながら、心の中でいらだちを感じていないか、さっさと食べたいという気持ちになっていないか、たしかめてください。ひよつとすると、さつさと済まさなければならぬ皆さんのことが頭に浮かんでいるかもしれません。どんな反応であれ、それはたいていただの条件反射であり、癖です。けれども、驚くほど強くしみついた癖もあります。

そこで罪悪感にとらわれたりせず、次に、皿の上に食べ物がのっているという事実を認め、感謝しましょう。世界にはそうでない人がたくさんいることを私たちは忘れてしまいがちです。こんなことを考えたくはないかもしれませんが、けれども、これはとても大切なプロセスです。感謝する気持ちは、安定した「いつでも集中」の実践の中心となるものです。

先ほど言ったように、次のパートは普段よりも少しゆつくりやったほうがいいかもしれません。ただし、どんなふうにするにせよ、自然に、あまり考えすぎないでやることが大切です。



それが手で食べるものなら、もった時の感触、温度、色などに注目してください。フォークやスプーンなどを使って食べるものなら、フォークやスプーンの手ざわりや温度に注目し、また皿の色に注目してください。

食べ物を口に近づけながら、手から、目、鼻、口に注意を移します。どんな匂いがしますか。近づけてみるとどんなふうに見えますか。口に入れた時、どんな味、舌ざわり、温度を感じますか。あなたは何かを「する」必要はありません。ただ体に感じる様々な感覚を観察してください。

体の感覚に加えて、食べ物に対する心の反応にも注目してください。たとえばその食べ物に対して、心の中に喜びが湧いたのか、不快になったのか、食べ物をあるがままに受け入れられたのか、なんらかの点で抵抗を感じたのか。たとえば熱すぎたり冷たすぎたり、甘すぎたりすっぱすぎたりしなかったか。心がただちに食べ物に対して評価を下し、過去の食事と比べようとしている様子に気づいてください。

何回か食べるうちに、心が退屈しはじめ、別のことを考えだしているのに気づくかもしれません。10分間瞑想と同じように、これはごく普通のことです。心ははいりません。前と同じように、心がどこかに行っていることに気づいた時点で、もっと瞑想の時間には、すなわち食べるという行動を、繰り返





テーブルも融れるが次の食べ物に移る前に、もう一度、二―三回深呼吸をし  
てくたさい。皿が食べ物でいっぱいだった時はどう見えたかを思い出し、  
からっぽになった皿が今どう見えるかに注目してくたさい。その一方、テー  
ブルにつく前にお腹がすいていた時の感じと、今、お腹がいっぱいになった  
感じとを比べてくたさい。これらのことに気づき、あつちのものが燃え尽き  
かけていること、そしてそのものにはじまりと終わりを分かると気づくこと、



しだいに楽な気分になってくるものです。

### 歩いて頭をからっぽに

ある通りを歩きはじめて、数分後にその通りの端にいたものの、どうやってそこまで来たのか覚えていないことがあります。これはよくあることですが、その通りにいなかったなら本当はどこにいたのか、という疑問が浮かびます。十中八九、あなたは考えに沈んでいたのです。もちろん、心を自由に遊ばせるのがいいこともあります。そのような時こそ、創造的なアイデアが浮かぶという人もたくさんいます。ただしそれは、外を歩いている時の頭の中の声が本当に生産的か、心地よいかかわかっていればの話です。道を歩いていて、いつのまにか考えに沈むことの影響はたいして深刻ではありません。でも車を運転している時はどうでしょう。同じような経験がありませんか。走り慣れた道を数キロにわたって無意識に運転していたことにふと気づいたことがあります。それはおかしいと同時に怖い体験です。そこまで上の空になれるというのはおかしいですが、その影響を考えるとおそろしくなります。しかしこのようにことが起こるのにはきちんとした理由があり、それはあなたが思うよりもずっとはつきりしています。

歩くというのは慣れて体にしみついた行為であり、あまり集中する必要がありません。その



ため、ほとんど体がひとりですにしてくれるので、意識半ばで歩いている状態になりやすいのです。足を動かしていても、心はまったく別のことを考えています。考えているのは、すでに心の中にあったことかもしれないし（ささいなこともあれば、重大な問題もあるでしょう）、道で目にしたものや人がきっかけで新しい考えが浮かんだのかもしれないかもしれません。これは特に、にぎやかな都市や混みあった場所に住んでいる人には起こりやすいでしょう。

まわりのものや人に注意が向くのはかまいません。むしろ、「いつでも集中」という点では、よいこととさえ言えるでしょう。あなたが一時的に思考の世界から出てきたということだからです。問題は、その注意を引かれたものに気をとられ、それについて考えだし、物語をつくりはじめた時です。車が騒音とともに通りすぎた時、あなたは騒がしいところに住むのはもう嫌だと思い、かわりにどこに住みたいかを夢想しはじめるかもしれません。あるいは、店のショーウィンドウで何かを見かけて、それがあつたらいいなあと考え、続いてすぐに懐具合のことを考えはじめるかもしれません。心がさまよいだした原因がなんであれ、それは「今、ここ」から離れ、人生をじかに体験することから離れることです。ときどき、私たちは人生を振り返ったり計画したり分析することに忙しくて、人生を——自分がこうあるべきと思う人生ではなく、ありのままの人生を——体験するのを忘れていくような感じがすることがあります。

ほとんどのエクササイズと同じように、歩きながら「そこに在る」ためのトレーニングには、二つのアプローチ法があります。ひとつめは正式なアプローチです。これを「歩行瞑想」とい

いますが、これは通常、少しゆっくり行われます。そして、より一般的で実際的なアプローチとして、普段の生活で歩くことに「いつでも集中」を取り入れる方法があります。必ずしも両方やる必要はなく、いきなり一般的なアプローチのほうからはじめる人もたくさんいます。それならわざわざ時間をさく必要がないからです。あなたはたぶん、すでに毎日かなり歩いているはずですから、今までずっとしてきたことを続けながら、心の向け方を変えるだけでいいのです。次のエクササイズは、この二つのアプローチを合体させたものです。時間があれば、最初の一、二回だけでも、感じをつかむために少しゆっくりやるのをおすすめします。また、にぎやかな街中でやるよりは、公園や往来の少ない静かな道でやるほうがいいかもしれません。海ではなくプールで泳ぎ方を習うようなものです。

ただ、いつもよりゆっくり歩くだけ

オーストラリアにいるあいだに、ブルー・マウンテンズの道場でしばらく修行する機会に恵まれました。その道場は、風光明媚な山あいの、小さいながらそれなりに多くの人が住む村のはずれにありました。その道場には、僧はもちろん、一般の人もたくさん来ていました。オーストラリアは仏教国ではないため、道場はおもに村のスリランカ人やビルマ人からの寄付で運営されていました。さらに、彼らは道場の人々のために毎食できたての料理を届けてくれてい



ました。それはとてもおいしく、滞在していたある男性など、道場の感想を聞かれて「食事と食事のあいだの時間がつらいけど、それ以外はすばらしい」と答えたほどです。そこではビルの僧院の伝統を受け継ぎ、正式な歩行瞑想がとても重視されていました。普通は道場内でそのやり方を教わるのですが、美しい景色にひかれ、外に出てやろうとする人も珍しくありませんでした。

その光景がどんなものかは実際に見てみないと伝わりづらいのですが、精神科の病院内の様子だとしてもそう違和感はないような光景だと言っておきましょう。どこを見ても、人々が教えられた指示の通りに、前に、あるいは後ろ向きにゆっくりゆっくり歩いています。この光景をさらに異様なものになっているのが、みなまっすぐ前を向き、誰とも目を合わさないようにと教えられていることです。もちろんしゃべるなどのもつてのほかです。

体験修行に來ている人の多くがこの歩行瞑想を好んでいました。堂内に座り、1時間も蓮華坐の姿勢に耐えなくてもいいからです。それに外で日光浴も楽しめます。けれども、多くの人のとっては、歩行瞑想のほうが座ってする瞑想よりも心の落ち着きや解放感が得られることもまた事実でした。それにはもっともな理由があります。瞑想をはじめた時、たいていの人は、適度な力の入れ具合に苦勞することになります。気張りすぎれば瞑想は心地よいものでなくなってしまうし、気をゆるめすぎれば眠ってしまいます。前にもお話した集中とリラクセスのバランスです。けれども、一般に歩行瞑想では、より自然な解放感を得られるため、初心者